



**Universidade Técnica de Lisboa**  
**Faculdade de Motricidade Humana**



# **Treino de Jovens Atletas: Metodologia de Ensino da Modalidade de Golfe**

Relatório de Estágio apresentado às provas de Mestrado  
em Treino Desportivo anexo à Faculdade de Motricidade  
Humana de Lisboa.

## **Orientador**

Mestre Jorge Manuel Castanheira Infante

## **Coorientador**

Licenciado Marco Luis Dionisio dos Rios Silva

## **Juri:**

### **Presidente**

Professor Doutor Francisco José Bessone Ferreira Alves

### **Vogais**

Licenciado Marco Luis Dionisio dos Rios Silva

Mestre Jorge Manuel Castanheira Infante

Professor Doutor César José Duarte Peixoto

Professor Doutor Miguel António de Almeida Garcia Moreira

**Tiago Reis Carneiro**

**Lisboa, 2013**

Carneiro, T. (2012). **Treino de Jovens Atletas: Metodologia de Ensino da Modalidade de Golfe.** Relatório de Estágio. Curso de 2º Ciclo em Treino Desportivo. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa

Palavras - Chave: GOLFE, JOVENS, TREINO, DESPORTO

# Agradecimentos

A realização deste trabalho só se tornou possível devido a um conjunto de pessoas às quais devo mostrar o meu agradecimento:

Ao Professor Doutor Jorge Infante pela serenidade demonstrada e pela confiança que manteve em mim e no meu trabalho.

Ao Marco Rios por toda a paixão que tem pela modalidade que acabou por me transmitir. Pelos conhecimentos fundados e por toda a alegria que demonstra e trespasa para todas as suas aulas. Por tudo que me tem ensinado, pela amizade, paciência, companheirismo, cooperação e co-orientação em todos os momentos decisivos ao longo deste programa desportivo.

Ao Belas Clube de Campo por consentir a realização do estágio profissional e por todo o apoio prestado ao longo deste programa.

Aos atleta que participaram no programa de golfe, pelo empenho e dedicação.

Aos meus amigos pela confiança que me foram transmitindo.

Aos meus pais pelo incentivo, cuidado e apoio incondicional.

À Maria por ser quem me obriga a ser melhor do que eu penso ser. Por acreditar mais em mim do que eu acredito. Por me tornar uma melhor pessoa e profissional.

Obrigado!

*“O golfe é uma sucessão de tragédias ocasionalmente intercaladas por um milagre.”*

Ditado



# Índice Geral

Índice de Figuras	VII
Índice de Quadros	VIII
Índice de Anexos	IX
Resumo	XI
Abstract	XIII
Abreviaturas	XV
Glossário	XVII
<b>1. Introdução</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Pertinência do Estágio Profissionalizante</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Objetivos do Estágio Profissionalizante</b>	<b>4</b>
<b>2. Enquadramento da Prática Profissional</b>	<b>6</b>
<b>2.1. Clube</b>	<b>6</b>
2.1.1. Caracterização (BCC)	6
2.1.2. Características do Campo	6
2.1.3. Descrição	7
2.1.4. Infraestruturas de apoio	7
<b>2.2. Academia de Golfe</b>	<b>7</b>
2.2.1. Secção de Treino para Jovens Atletas	8
<b>3. Planeamento de Atuação do Ensino da Modalidade de Golfe</b>	<b>9</b>
<b>3.1. Estádios de Desenvolvimento</b>	<b>9</b>
3.1.1. Iniciação Ativa e Fundamentos	11
3.1.2. Aprender a Jogar	13
3.1.3. Treinar para Jogar	14
<b>3.2. Planeamento a longo prazo</b>	<b>15</b>
3.2.1. Avaliação dos atletas (primeira fase)	16

3.2.2. <i>Planeamento do Projeto (segunda fase)</i>	20
3.2.3. <i>Organização das aulas (terceira fase)</i>	25
<b>4. Realização do Processo de Treino</b>	<b>28</b>
<b>4.1. Exercícios de Treino</b>	<b>28</b>
4.1.1. <i>Conteúdos técnicos de Putting</i>	28
4.1.2. <i>Conteúdos técnicos de Chipping</i>	30
4.1.3. <i>Conteúdos técnicos de Pitching</i>	32
4.1.4. <i>Conteúdos técnicos de Swing</i>	33
<b>4.2. Manual de exercícios por habilidade</b>	<b>35</b>
4.2.1. <i>Habilidades Motoras Básicas</i>	35
<b>4.3. Material Didático a Utilizar</b>	<b>39</b>
<b>5. Implementação da Modalidade de Golfe no Desporto Escolar</b>	<b>40</b>
<b>6. Avaliação do Estágio</b>	<b>42</b>
<b>7. Conclusões e Sugestões</b>	<b>43</b>
<b>8. Referências Bibliográficas</b>	<b>45</b>
<b>Anexos</b>	<b>25</b>

# Índice de Figuras

Figura 1. <i>ClubHouse</i>	7
Figura 2. Restaurante	7
Figura 3. <i>Driving Range</i>	7
Figura 4. Loja de Golfe	7
Figura 6. Períodos sensíveis de treinabilidade	11
Figura 7. Primeiras fases de treino a longo prazo	12
Figura 8. Estádios do treino a longo prazo	14
Figura 9. <i>Sit-up and throw</i>	18
Figura 10. Teste de T	19
Figura 11. <i>Taco hooded</i>	30
Figura 12. Exercício de Agilidade	35

# Índice de Quadros

Quadro 1. Plano de treino do projeto para turmas com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos de idade	24
Quadro 2. Plano de treino do projeto para turmas com idades iguais ou superiores a 12 anos de idade	25
Quadro 3. Organização das aulas para turmas com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos de idade	26
Quadro 4. Organização das aulas para turmas com idades iguais ou superiores a 12 anos de idade	27

# Índice de Anexos

Anexo 1. Exemplos de Planos de Aula	XXVI
Anexo 2. Fichas Individuais	XXXII
Anexo 3. Fichas de Controlo do Programa de Golfe	LVII
Anexo 4. Controlo das Avaliações	LXII



# Resumo

A conceção, planeamento e realização deste relatório de estágio tem como objeto de trabalho o treino de jovens atletas no âmbito da modalidade de golfe.

Diversos conceitos foram tidos em consideração ao longo da realização do presente relatório, nomeadamente os diferentes níveis de maturação dos atletas, os vários estágios de desenvolvimento em que se encontram, e os diferentes aspetos a desenvolver nos respetivos estádios de desenvolvimento.

Para elaborar o processo de treino, tivemos ainda em consideração os aspetos técnicos, motores, e fundamentalmente motivacionais, que foram geridos com aulas dinâmicas e divertidas.

Assim, pretendemos formular um modo de atuação para o ensino da modalidade que permita uma evolução sustentada e organizada para que se possa potenciar a nível da modalidade em Portugal.

Com efeito, estamos convictos que a elaboração de um plano de treino e atuação a longo prazo aumenta os benefícios para os atletas.

Concluímos ainda que é importante a participação dos pais e da comunidade desportiva associada ao golfe para que se consiga estimular a modalidade em Portugal.

Estamos convictos que a elaboração de um trabalho desta natureza e a partilha destas informações, conhecimentos, opções, experiências, resultados e dúvidas, podem dar algum contributo para o futuro teórico e prático do golfe.

**Palavras-chave:** GOLFE, PLANEAMENTO A LONGO PRAZO, CRIANÇAS, JOVENS, MATURAÇÃO, ATLETAS, TREINO.





# Abstract

The present report aims at studying the training of young athletes in what concerns the sport of golf. In order to complete this project, we considered several concepts, namely the different levels of maturity of the athletes, the development stage where they stand, and the wide scope of aspects that shall be taken in consideration in the all stages of development.

In order to develop the training process, we took into account the technical, motor, and motivational aspects that were managed with dynamic and fun classes.

Our main goal was to formulate a plan of action for teaching the modality that allows a sustained and organized evolution so that one can boost the level of the sport in Portugal.

In fact, we take the view that developing a workout plan and conducting a long-term training plan will increase benefits for athletes.

Moreover, we are of the opinion that it is of paramount importance to involve parents and the sport community of golf so that the sport of golf may grow and be stimulated in Portugal.

In conclusion, we strongly believe that a work of this nature and the sharing of such information, knowledge, choices, experiences, queries and conclusions may contribute positively to future theoretical and practical studies.

**Key-words:** GOLF, LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT, CHILDREN, JUVENILE, MATURATION, ATHLETES, TRAINING.



# Abreviaturas

BCC - Belas Clube de Campo

FPG - Federação Portuguesa de Golfe

HMB - Habilidades motoras básicas

HMD - Habilidades motoras desportivas

HCP - *Handicap*

MI - Membros Inferiores



# Glossário

## O Material de Jogo

**Driver** - Ou “madeira 1”, maior taco do saco, com cabeça arredondada e até 460 cc de volume, vareta longa e loft, geralmente entre os 7º e os 13,5º.

**Fairway woods** - Ou “madeiras”, tacos de metal, mas com cabeças arredondadas, varetas longas e lofts, geralmente, entre os 14º e os 32º.

**Irons** - Ou “ferros”, tacos para o jogo comprido, médio e curto, com numerações entre o 1 e o LW.

**Wedges** - Ferros curtos para o jogo inferior a 130 metros de distância, geralmente com lofts entre os 45º e os 64º.

**Putter** - Ou “flatstick”, taco específico para o jogo nos greens, geralmente com loft entre os 3º e os 5º.

**Chipper** - Ou “salazar”, espécie de putter com bastante mais loft, específico para o jogo ao redor dos greens (em desuso).

**Headcover** - Cobertura protetora utilizada sobretudo em drivers, madeiras de fairway, tacos híbridos e putters.

**Tee** - Suporte de madeira ou plástico em que se suspende a bola para o shot inicial de um buraco.

**Pitch fork** - Ou “divot repair”, utensílio para a reparação das marcas produzidas pela queda das bolas nos greens (chamadas “ball marks”).

**Retriever** - Ou “cana de pesca”, utensílio para a recuperação de bolas perdidas em lagos e zonas de difícil acesso.

**Scorecard** - Cartão onde se assentam os resultados de um jogo.

**Trolley** - Carrinho manual ou elétrico em cima da qual o jogador, caminhando a pé transporta o seu saco.

**Buggy** - Carrinho motorizado onde os jogadores podem fazer-se locomover, a si e aos seus sacos.

**Tee box** - Elevação a partir da qual se bate o primeiro shot de cada buraco.

**Green** - Área de relva extremamente curta onde se situa o buraco.

**Fairway** - Zona central do campo de cada buraco, com a relva relativamente curta, unindo a tee box ao green.

**Bunker** - Obstáculo de areia.

**Rough** - Zona de relva alta ou muito alta.

**Fringe** - Anel de relva curta, mais alta do que a do green mas mais baixa do que a do fairway, e que cerca todo o green.

**Run Out** - Escapatória de relva cortada à altura da fringe, e que se esconde junto ao green.

**Out of bounds** - Zona fora do campo, da qual é proibido jogar.

**Ground under repair** - Zona do campo em reparações, e da qual é proibido jogar.

**Dogleg** - Curva de um fairway.

**Stroke Saver** - Brochura com a descrição gráfica de cada um dos buracos do campo, incluindo dados sobre distâncias e slopes, entre outros.

**Front nine** - Ou “out”, primeiros nove buracos do campo.

**Back nine** - Ou “in”, segundos nove buracos do campo.

**Driving Range** - Campo de treinos, em que se bate bolas em direção a buraco nenhum.

**Pot bunker** - Bunker pequeno, arredondado e profundo.

**Pitching green** - Zona de treinos para o jogo curto.

**Putting green** - Zona de treinos para o putting

**Pro Shop** - Loja de material de golfe.

**Clubhouse** - Edifício-sede do clube, onde normalmente se encontram os balneários, as casas de banho, um bar, uma pro-shop e uma sala de convívio, entre outras Infraestruturas.

## As grandes modalidades de jogo

**Strokeplay** - Jogo em que se contam todas as pancadas batidas.

**Medalplay** - Jogo em que se contam todas as pancadas batidas; rondas de um torneio após as quais os apurados passam a jogar em matchplay.

**Matchplay** - Jogo em que os adversários se defrontam directamente, com pontuação actualizada buraco a buraco.

**Stableford** - Jogo gross (sem handicap) ou net (com handicap) em que são atribuídos 1 ponto por bogey, 2 pontos por par, 3 pontos por birdie, 4 pontos por eagle, 5 pontos por albatroz e 6 pontos por condor.

**Fourball better ball** - Matchplay de pares em que cada um dos elementos do par joga a sua própria bola, contando como resultado da equipa o melhor resultado individual em cada buraco.

**Foursomes** - Matchplay de pares em que os dois elementos do par partilham uma só bola, alternando pancadas.

**Greensomes** - Ou “foursomes canadianos”, variante do foursomes em que os dois elementos do par abrem o buraco, sendo depois escolhida a melhor abertura e jogada essa bola, alternadamente, até ao fim do buraco.

**Texas scramble** - Stroke play de pares em que, a cada pancada, ambos os jogadores jogam da posição em que está a melhor bola da pancada anterior, continuando a fazê-lo até que se conclua o buraco.

**Skins** - Jogo em que todos os jogadores do field competem para um prize money específico em cada buraco, normalmente apenas atribuído em caso de birdie.

## Os resultado de um buraco

**Par** - Ou “professional average result”, número ideal de pancadas para a conclusão de um buraco; número ideal de pancadas para a conclusão de um campo.

**Birdie** - Conclusão de um buraco uma pancada abaixo do respetivo par.

**Eagle** - Conclusão de um buraco duas pancadas abaixo do respetivo par.

**Albatroz** - Ou “double eagle”, conclusão de um buraco três pancadas abaixo do respetivo par.

**Condor** - Ou “triple eagle”, conclusão de um buraco quatro pancadas abaixo do respetivo par.

**Bogey** - Conclusão de um buraco uma pancada acima do respetivo par.

**Duplo Bogey** - Conclusão de um buraco duas pancadas acima do respetivo par.

**Tripla Bogey** - Conclusão de um buraco três pancadas acima do respetivo par.

**Quádruplo Bogey** - Conclusão de um buraco quatro pancadas acima do respetivo par (e assim sucessivamente).

## Os elementos do swing

**swing** - Conjunto de movimentos feitos ao longo de uma pancada de golfe.

**Set up** - Conjunto de ajustamentos feitos para a preparação da posição global do jogador em relação à bola.

**Address** - Posição global do jogador em relação à bola.

**Stance** - Posição dos pés no momento do address.

**Grip** - Forma como se agarra o cabo do taco.

**Backswing** - Conjunto de movimentos feitos ao longo da rotação do corpo para trás, para ganhar balanço em direção à pancada.

**Takeaway** - Parte inicial do backswing, até a vareta do taco ficar paralela ao chão.

**Upswing** - Segunda parte do backswing, até ficar concluída a rotação para trás.

**Downswing** - Primeira parte da rotação para a frente, entre o limite do upswing e o impact.

**Release** - Rotação dos pulsos ao longo do swing.

**Impact** - Momento de impacto com a bola.

**Follow-through** - Conjunto de movimentos feitos ao longo da rotação do corpo para a frente, já após a pancada.

**Finish** - Posição final do jogador após a pancada.

**Tempo** - Ritmo a que todo o swing acontece.

## Os principais shots

**Tee shot** - Ou “drive” (no caso de ser utilizado o driver), primeira pancada de um buraco.

**Approach** - pancada de ataque ao green.

**Lay up** - Pancada defensiva ou para posição estratégica.

**Putt** - Pancada curta de ataque ao buraco, normalmente batida já dentro do green.

## O comportamento da bola

**Backspin** - Movimento da bola para trás, depois de bater no solo.

**Release** - Movimento da bola para a frente, depois de bater no solo.

**Roll** - Rolamento da bola em geral, no fairway, no green ou mesmo nos obstáculos.

**Feed** - Movimento que, já depois da inércia, a bola faz no green, em resultado apenas do desnível da superfície.

**Bounce** - Salto natural produzido pela bola depois de bater no solo.

**Kick** - Salto contra-natura e descontrolado produzido pela bola depois de bater no solo.

**Lip-out** - Putt em que a bola morde o lábio do buraco, mas não cai.

**Horshoe** - Ou “gravata”, putt em que a bola dança sobre o lábio do buraco e volta para trás, num ângulo de 180° em relação ao sítio de onde foi batida.

## Os grandes recursos

**Chip** - Ou “chip-and-run”, pancada de curta distância, em que a bola é levemente picada e depois rola em direção ao buraco.

**Pitch** - Pancada de curta ou média distância, em que a bola executa um voo relativamente picado e depois rola em direção ao buraco.

**Flop Shot** - Ou “lob shot”, pancada de curta ou média distância, em que a bola executa um voo extremamente picado e depois cai quieta junto ao buraco.

**Punch** - Pancada de média ou longa distância em que a bola sobe menos do que o normal.

**Bump-and-run** - Pancada de média ou longa distância em que, ao longo do seu trajeto, a bola se mantém sempre próxima do solo, em alguns casos mesmo rolando.

**Splash** - Pancada tipo “flop shot” (ou “lob shot”), mas executada dentro do bunker, fazendo como que explodir a areia.

**Texas Wedge** - Pancada batida com o putter, mas de fora do green.

**Tap in** - Pancada pequena e meramente formal para a conclusão de um buraco.

**Fade** - Pancada em que a bola curva propositada e controladamente para a direita.

**Draw** - Pancada em que a bola curva propositada e controladamente para a esquerda.

## A gestão de um jogo



**Tee Time** - Hora para que está previsto o arrancar de uma formação.

**Mulligan** - Segunda oportunidade que, num matchplay ou numa ronda amigável, um jogador concede ao seu adversário, depois de um mau shot.

**Field** - Conjunto de jogadores que disputam um torneio.

**Leaderboard** - Quadro onde são afixados os resultados de uma competição; tabela classificativa.

**Match** - partida de matchplay; encontro entre duas ou mais equipas, eventualmente com várias rondas de qualquer tipo de jogo.

**Gross** - Jogo de handicap ou pancadas de bonificação.

**Net** - Jogo com handicap e, eventualmente, pancadas de bonificação.

**Handicap** - Número de pancadas de bonificação a que um jogador amador tem direito, de acordo com o grau de fragilidade do seu jogo (de 1 a 54).

**Even** - Resultado equivalente ao par do campo.

**All square** - ou “halved”, match empatado.

**Dormie** - Situação em que, num matchplay, um jogador fica a partir do momento em que tem sobre o adversário uma vantagem correspondente ao número de buracos que falta jogar, restando-lhe portanto empatar um buraco para fechar o jogo.

**Bye** - Qualificação automática para a ronda seguinte de uma competição, por ausência de adversário; pequeno match realizado ao longo dos buracos sobranes após concluído o match principal entre dois jogadores.

**Gimmie** - Ou “dada”, bola que, num matchplay ou numa ronda amigável, um jogador dispensa o adversário de bater, considerando-a, por pura cortesia, virtualmente concretizada.

**Drop** - Reposição manipulada da bola em jogo, com ou sem penalidade no score do jogador em causa.

## Os feitos mais importantes

**Hole-in-one** - Ou “ás”, conclusão de um buraco à primeira pancada.

**Green in regulation** - Ato de atingir o green de um par3 à primeira pancada, de um par4 à segunda ou de um par5 à terceira.

**Fairway hit** - Ato de atingir o fairway com uma bola batida da tee box.

**Reach** - Capacidade de atingir um green de par4 numa só pancada ou de par5 em duas (que, se se permitem atingir assim, também são chamados “reachable”).

**Up-and-down** - Ato de fechar o buraco em duas pancadas, sendo a primeira batida de qualquer ponto situado fora do green.

**Hole-out** - Ato de concluir o buraco afundando a bola batida de qualquer ponto situado fora do green.

**Ball striking** - Índice que mede a capacidade de um jogador para obter “fairway hits” e “greens in regulation”

**Chip-in** - Ato de concluir o buraco afundando a bola com um chip-and-run.

**Scramble** - Capacidade de salvar o par do buraco tendo falhado o green in regulations.

## A relação com o campo

**Caddie** - Ajudante que carrega os tacos e guia um jogador pelo campo.

**Feel** - Sensibilidade do jogador em relação ao campo.

**Touch** - Sensibilidade do jogador em relação à bola.

**Lie** - Forma como a bola se encontra assente no solo.

**Preferred Lie** - Ou “regra de inverno”, faculdade que um jogador pode ter, durante o inverno, de recolocar a sua bola no chão à distância de um cartão ou de um taco em relação à posição original.

**Slope** - Desnível do terreno em geral, no green ou mesmo nos obstáculos.

**Break** - Cada um dos desníveis do green.

**Divot** - Massa de terra e relva que um jogador arranca do solo ao bater um shot.

**Pin-high** - Bola que percorre a exacta distância a que estava a bandeira, mas numa linha ligeira ou significativamente diferente.

**Fore!** - Grito com que um jogador avisa os restantes jogadores em campo de um desvio significativo numa pancada de jogo comprido ou médio.

**Snowman** - Ou “bicicleta”, resultado de 8 num buraco.

**Sandbagger** - Ou “pistoleiro”, insulto utilizado na direção de um jogador com handicap superior ao que o seu nível de jogo justifica.

## Outros termos

**Ball mark** - Ou “pitch mark”, marca produzida por uma bola ao cair no green.

**Caddie Master** - Funcionário responsável pela gestão dos caddies, dos trolleys, dos buggies e de outros equipamentos num campo de golfe.

**Dimples** - Concavidades localizadas na camada exterior de uma bola de golfe.

**Loft** - Ângulo de lançamento de um taco.

**Pin** - Conjunto formado pelo buraco e pela bandeira.

**Pitch & Putt** - Campo de golfe em que todos os buracos são de par3 e, geralmente, com distâncias não superiores a 100 metros.

**Grand Slam** - Conjunto de quatro major championships, composto pelo The Masters Tournament, o US Open, o The Open Championship (ou British Open) e o PGA Championship.

**Greenfee** - Taxa de utilização de um campo para uma volta de 9 ou 18 buracos.

**Scratch** - Jogador com handicap 0, e que portanto, à partida, não tem de receber ou dar pancadas de abono ao campo.

**Greenkeeper** - Responsável pelo tratamento da relva de um campo de golfe.

**Set** - Conjunto de tacos da mesma marca (normalmente, entre 9 a 13).

**Home Club** - Clube por que um determinado jogador está inscrito na respetiva federação de golfe.

**Hooded** - retirar loft ao taco avançando as mãos para a frente .



# 1. Introdução

O exercício físico é essencial para a saúde e para o desenvolvimento das crianças. Segundo a Comissão Europeia, Portugal está entre os países europeus com maior número de crianças com excesso de peso. Com efeito, 32% das crianças portuguesas entre os 6 e os 8 anos têm excesso de peso e 14% são obesas (APCOI, 2010). Torna-se, pois, necessário criar projetos aliciantes e estimulantes para que as crianças se sintam estimuladas para fazerem mais exercício físico. Dos vários benefícios do exercício físico podemos enumerar:

- O aumento do desenvolvimento cerebral, coordenação, interação social, coordenação motora geral, liderança e imaginação;
- Ajuda ao desenvolvimento da confiança e autoestima;
- Aumenta a densidade óssea e ajuda no desenvolvimento muscular, melhora a flexibilidade, promove uma boa postura e equilíbrio, aumenta a resistência, reduz o *stress* e promove o sono;
- Ajuda na obtenção de um peso saudável;
- Ajuda as crianças a moverem-se de forma eficaz e eficiente e ajuda-os a serem ativos.

Como percebemos com o *supra* referido, é essencial a prática desportiva por parte das crianças, sendo, pois, necessário que os treinadores, federações, pais, escolas, atletas, desenvolvam projetos que aumentem a prática desportiva por parte das crianças.

Existem, no entanto, alguns riscos inerentes à prática desportiva, nomeadamente a existência de lesões, tanto agudas como de sobrecarga, stress competitivo, especialização precoce, abandono precoce e a influência negativa de algumas modalidades para o desenvolvimento e maturação das crianças.

São estes aspetos negativos que pretendemos minimizar com o planeamento de projetos a longo prazo, que têm como objetivo o desenvolvimento sustentado das aptidões motoras, sociais e técnicas dos jovens atletas. Com efeito, a formação desportiva a longo prazo deve considerar os processos de crescimento, desenvolvimento e as características e particularidades etárias dos praticantes. Considerar os processos de crescimento e desenvolvimento significa entender como estes processos influenciam as adaptações ao exercício de treino.

O desenvolvimento Humano é influenciado pelo crescimento, pela maturação, pelo ambiente e pela adaptação. Bogin considera que o crescimento é o conjunto de modificações quantitativas de tamanho ou massa (Bogin, 1991). Por outro lado, Malina considera a maturação enquanto um processo de aquisição gradual do estado adulto ou maturidade (R. M. Malina, 1988). O desenvolvimento é, pois, um processo, intimamente relacionado com o crescimento e a maturação, mas integrado num contexto biológico e comportamental definido, i.e. , um processo que decorre da interação de um organismo, com a sua carga genética própria, e o envolvimento (R. M. Malina, 1988). Contudo, o ritmo de crescimento não é uniforme, podendo apresentar variações interindividuais importantes (Sobral, 1988), sendo estas variações que devem ser tidas em consideração quando se planeia para crianças.

Já relativamente à capacidade de aprendizagem, esta é inata, ou seja, qualquer criança é capaz de aprender, por isso qualquer assunto ou matéria pode ser ensinada a uma criança independentemente do estágio de desenvolvimento em que se encontra (Bruner, 1965). O objetivo do treinador será sempre potenciar essa aprendizagem.

O objeto deste estudo é o ensino da modalidade de golfe a crianças e jovens. Tal como sucede em relação a qualquer modalidade desportiva, para que se possa ensinar uma modalidade, é necessário conhecer a mesma.

O golfe tem uma origem pouco clara tendo sido tema de debate nos últimos anos. Alguns historiadores (Brasch, 1972) afirmam que o golfe provém do jogo Romano *paganica*, onde os romanos utilizavam um taco curvo de madeira para bater numa bola feita de couro. Segundo os mesmo historiadores, o jogo *paganica* difundiu-se pela Europa aquando das conquistas do império Romano no século I A.C., e evoluiu até ao jogo moderno.

Outros autores citam o jogo *huiwan* (onde “*chu*” significa bater e “*wan*” pequena bola), originário da China, o qual terá sido jogado entre o século 8 e o 14. Uma pintura da dinastia Ming datada do ano de 1368 e com o título de “Banquete de outono”, retrata um membro da corte real com uma espécie de taco de golfe tentando bater uma bola para dentro do buraco.

Outro jogo, mais recente, muito similar ao golfe, ficou conhecido como *cambuca* em Inglaterra e *cambot* em França (McGrath, McCormick, & Garrity, 2002). Há quem acredite que o golfe descende do jogo persa *chaugán*. Existe ainda o *Kolven* (um jogo que envolve uma bola e tacos curvos) que era jogado anualmente em Loenen, na Holanda, tendo

começado em 1297, como forma de comemoração da captura do assassino Floris V, uma ano antes.

Podemos afirmar que o golfe moderno é originário da Escócia, sendo o primeiro registo conhecido do jogo de golfe, a proibição de James II relativamente à sua prática.

Portugal é considerado um dos melhores destinos turísticos de golfe do mundo devido à qualidade dos seus campos e à sua meteorologia. Apesar das condições de prática extraordinárias, são poucos os jogadores portugueses que tiveram sucesso a nível internacional. Esta temática foi motivo de reflexão e leva-nos à conclusão que é necessário que os clubes, os pais, a federação, os patrocinadores, os media, e os treinadores trabalhem em conjunto para desenvolver a modalidade.

Apesar de o treino de uma criança não ser demasiadamente complexo, é necessário que os treinadores de golfe se mantenham atualizados para que consigam tirar todo o partido do crescimento do seu atleta. Antes de se treinar um atleta para ganhar, é importante que se realize um planeamento a longo prazo para se produzir atletas de elite em qualquer modalidade. Infelizmente, esta mentalidade ainda não está impregnada na modalidade do golfe.

*Tiger Woods* referiu que uma das coisas mais importantes que o pai lhe ensinou foi a gostar do golfe. O pai fez com que o golfe fosse divertido para ele e que isso foi o que o fez continuar a treinar e a jogar golfe. É este tipo de mentalidade que os treinadores têm que transmitir aos jovens atletas. Só uma modalidade que é divertida é que faz com que as crianças a queiram praticar.

Assim, a criação de uma simbiose de trabalho entre as escolas publicas e privadas nacionais e os clubes de golfe em Portugal tem como principal objetivo o desenvolvimento da modalidade, levando até às crianças uma modalidade pouco conhecida mas desafiante que, se for propriamente desenvolvida, poder-lhes-á abrir um amplo leque de possibilidades desportivas.

É necessário que a mentalidade inerente ao golfe segundo a qual esta é uma modalidade restrita para um estrato social elevado e para uma idade cronológica avançada, se extinga. Só com projetos interativos e inclusivos se poderá desenvolver esta modalidade que, ao nível dos praticantes nacionais, está estagnada.

### **1.1. Pertinência do Estágio Profissionalizante**

A nossa primeira motivação para realizar este estágio profissionalizante foi essencialmente o contacto com a modalidade e com a especificidade da mesma. Este foi

um aspeto fundamental visto o estagiário possuir pouca experiência na modalidade era essencial que houvesse contacto com a mesma para que conseguisse aprofundar aspetos técnicos e táticos essenciais para o treino da modalidade.

O clube onde o estágio teve lugar - Belas Clube de Campo - possui uma estrutura sólida e bem organizada, onde existem várias crianças de diferentes idades que são divididas por diferentes turmas consoante a idade cronológica, a idade biológica e o nível na modalidade.

O estágio iniciou-se em Setembro, e nesses primeiros meses, visto já estar a decorrer um programa de golfe no clube, decidiu-se em conjunto com o orientador e coorientador que não seriam documentados os primeiros meses e se iniciaria o trabalho para relatório no novo programa que se iniciaria em Janeiro. Durante esses primeiros meses o estagiário esteve a realizar observação dos treinos e a auxiliar na organização dos mesmos, sem no entanto, adoptar uma figura essencial ao desenvolvimento dos treinos.

No início do novo programa de golfe em Janeiro, estagiário assumiu o cargo de treinador adjunto com maior responsabilidade na vertente do treino das capacidades condicionais e das capacidades coordenativas, sempre tendo em conta a idade dos praticantes. Foi pedido ainda ao estagiário que desenvolvesse um projeto de controlo do treino dos atletas onde foram desenvolvidas diferentes fichas pessoais, fichas de avaliação física e fichas de planeamento a longo prazo de modo a que o controlo do treino fosse mais eficaz e efetivo.

Fundamentalmente o treinador estagiário tinha a responsabilidade de, a partir do plano criado, desenvolver um projeto de atuação nas escolas no âmbito do desporto escolar. Finalmente, foi-lhe solicitado que desenvolvesse uma forma de atuação, uma metodologia de ensino e a enumeração dos materiais utilizados bem como dos exercícios a realizar. O treinador estagiário, a partir do conhecimento retirado das aulas do estágio profissionalizante, desenvolveu um projeto tendo em vista o desenvolvimento da modalidade de golfe.

## **1.2. Objetivos do Estágio Profissionalizante**

As tarefas inerentes ao estágio profissionalizante visavam a responsabilidade pelo processo de treino das capacidades condicionais e coordenativas de atletas entre os 5 e os 14 anos do Belas Clube de Campo.

Os objetivos específicos centrais do estágio foram fundamentalmente os seguintes:



- Contacto com a modalidade e desenvolvimento técnico e tático do treinador estagiário;
- Planeamento e controlo de um plano de treino a longo prazo;
- Construção de exercícios específicos para a melhoria das capacidades condicionais e coordenativas com base nas dificuldades detetadas, verificando a sua efetividade;
- Desenvolver a capacidade de deteção de erros de execução e de tomada de decisão;
- Desenvolver um plano de atuação e uma metodologia de ensino da modalidade de golfe a partir do plano utilizado no estágio curricular.

## **2. Enquadramento da Prática Profissional**

### **2.1. Clube**

#### **2.1.1. Caracterização (BCC)**

O campo de golfe, desenhado pelo arquiteto americano, Rocky Roquemore, foi concebido como sendo um espaço verde que pretende ser um ponto de encontro para residentes e golfistas.

Localizado a apenas vinte minutos de Lisboa, os aspetos ambientais mereceram especial atenção, conduzindo à criação de um Sistema de Gestão Ambiental, certificado segundo a Norma ISO 14001, e depois alargada à Norma ISO 9001 da Qualidade da Gestão e Ambiente. Esta estratégia permitiu ao golfe do Belas Clube de Campo ser o primeiro campo de golfe da Europa a possuir a bandeira ISO e o primeiro em Portugal e na Península Ibérica a obter a certificação GEO (*Golf Environment Organisation*), uma distinção internacional de grande notoriedade, estabelecendo com os seus parceiros uma relação exemplar.

A Escola de Golfe é um dos pontos fortes do Belas Clube de Campo. Tendo atraído centenas de novos jogadores. Conta com dois profissionais da área- o inglês Keith Barrett e Marco Rios.

O Belas Clube de Campo tem ainda um clube associado - o Clube de Golfe de Belas - que, desde 2001, compete nos principais torneios nacionais.

Entre variadas competições de renome, acolhe ainda em exclusivo a Taça Jorge Sampaio, competição que se destina a homenagear o antigo Presidente da República pela sua ação em favor do turismo e do desenvolvimento da modalidade.

O golfe do Belas Clube de Campo conta atualmente com cerca de 200 sócios e de 1000 jogadores associados, através dos clubes de golfe da CGD, Millennium BCP, ACP, PT, Arquitetos, Farmacêuticos, Médicos, Benfica, Skip, Grundfos e TAP.

#### **2.1.2. Características do Campo**

Nº buracos: 18

Comprimento: 6.109 metros

PAR: 72

Arquiteto: William “Rocky” Roquemore

Inauguração: 1997-98

Tipo de relva: *Penneagle* (nos *tees* e *fairways*) e *Pennncross* (nos *greens*)

### 2.1.3. Descrição

O campo de golfe do Belas Clube de Campo é um *Championship Golf Course* com *fairways* e *greens* por vezes implantados em vales profundos, proporcionando inesquecíveis vistas panorâmicas. O percurso é muito completo e diversificado, agradando a todos os amantes da modalidade, independentemente do seu *handicap*. Exige técnica e estratégia de jogo e é reconhecido, nacional e internacionalmente, como um dos melhores campos construídos em Portugal.

A empresa tem em operação um Sistema de Gestão de Qualidade e Ambiente (SGQA), certificado segundo as Normas de Qualidade EN ISO 9001 e de Ambiente ISO EN ISO 14001, e segundo o Programa Europeu *Committed to Green*.

### 2.1.4. Infraestruturas de apoio

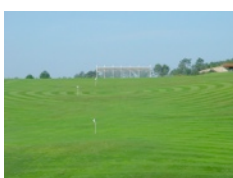
*Clubhouse* (figura nº1), balneários, loja de golfe (figura nº3), restaurante (figura nº2), bar, escola, *putting-green*, *driving range* (figura nº3) com zona de *bunker* e *chipping*.



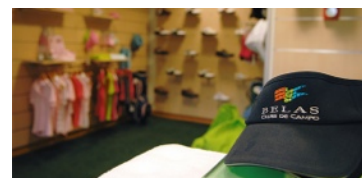
**Figura nº1**



**Figura nº2**



**Figura nº3**



**Figura nº4**

## 2.2. Academia de Golfe

A Academia de Golfe - Belas Clube de Campo, iniciou a sua atividade no início do ano 2000 com um objetivo de proporcionar aos alunos e amantes deste desporto um ensino de qualidade e sustentado por produtos elaborados profissionalmente.

Inserida no campo de golfe do Belas Clube de Campo, a Academia tem vindo a crescer, contando já com várias centenas de alunos, entre empresas e pessoas individuais.

A Academia tem os mais diversos produtos de ensino, que vão desde aulas individuais a aulas em grupo, programas para iniciados e para jogadores experientes, e

programas específicos para Juniores e Senhoras. A Academia desenvolve ainda clínicas de golfe para empresas.

### **2.2.1. Secção de Treino para Jovens Atletas**

A Secção de treino para jovens atletas é coordenada pelo professor e treinador Marco Rios. Com o nível dois de treinadores de golfe, uma certificação da *Titleist* e uma mentalidade muito vanguardista, tem orientado de forma exímia vários alunos que passaram pela escola do Belas Clube de Campo. A ideia principal das aulas do Treinador Marco Rios é fazer com que as aulas sejam divertidas.

O programa desenvolvido nos últimos meses foi organizado de forma a que os alunos estivessem em turmas competitivas e dinâmicas e pudessem tirar o maior partido de todos os exercícios e aulas.

O programa desenvolveu-se durante seis meses começando em janeiro e terminando no mês de julho. Os atletas foram organizados em diferentes grupos, tendo cada grupo o máximo de 8 atletas. Os atletas mais novos tiveram as suas aulas na parte da manhã de sábado e de domingo, com aulas com uma duração de 60 minutos. Da parte da tarde dois grupos de atletas mais evoluídos tecnicamente, havendo no entanto só um grupo de atletas com *handicap*. As aulas dos atletas mais evoluídos tiveram uma duração de 90 minutos.

### 3. Planeamento de Atuação do Ensino da Modalidade de Golfe

O golfe não é só para uma elite ou para crianças com muita força e reflexos apurados. Se assim o fosse não haveriam tantos campos a nível nacional e tantos treinadores dispostos a ensinar os jovens atletas. O golfe está disponível para todos e é uma ótima forma de aproveitar a natureza e cimentar amizades ao longo de longas horas passadas a caminhar num campo de golfe.

#### 3.1. Estádios de Desenvolvimento

Considerando que pretendemos desenvolver um projeto apenas para atletas entre os 0 e os 16 anos, importa-nos distinguir quatro diferentes estádios de desenvolvimento. Falaremos então do estádio de **Iniciação ativa** dos 0 aos 6 anos de idade juntamente com o estádio dos **fundamentos** que se desenrola entre os 6 e os 8 anos de idade nas raparigas e os 6 e os 9 anos de idade nos rapazes. Falaremos ainda do estádio **aprender a jogar** que engloba as idades dos 9 aos 12 nos rapazes e dos 8 aos 11 nas raparigas. Finalmente desenvolveremos o estádio de desenvolvimento **treinar para jogar** que inclui as idade dos 12 aos 16 nos rapazes, e dos 11 aos 15 nas raparigas.

Como dá para perceber, é um projeto amplamente abrangente que pretende acompanhar os atletas numa nova modalidade desde os primeiros passos às primeiras vitórias.

Primeiro convém responder a uma dúvida que tem sido amplamente discutida no passado. Será que as crianças se desenvolvem ao mesmo ritmo? Será a idade cronológica igual à idade biológica?(Machado Rodrigues et al., 2010; Wilmore, Costill, & Kenney, 2008).

Estas questões são facilmente respondidas pelos próprios pais com mais de um filho, que sabem que cada filho teve uma evolução diferente, que se desenvolveu consoante as suas especificidades. Segundo Malina (R. M. Malina, 1988), o desenvolvimento é um processo, intimamente relacionado com o crescimento e a maturação, mas integrado num contexto biológico e comportamental definido, ou seja, um

processo que decorre da interação de um organismo, com a sua carga genética própria, e o envolvimento. O crescimento e o desenvolvimento estão anexos ao ritmo de maturação. O ritmo de maturação, no entanto, não é uniforme, podendo apresentar variações interindividuais importantes (Vieira, 1989).

Para um treinador, é importante ter consciência da idade biológica porque lhe vai permitir perceber a razão das diferenças morfológicas e prever o término de crescimento dos atletas bem como prever a altura em idade adulta. Tudo isto vai permitir ao treinador organizar o processo de treino considerando as especificidades dos seus atletas.

A treinabilidade é a capacidade de resposta, ou sensibilidade aos estímulos do treino nas diferentes fases do processo do desenvolvimento dos indivíduos. Sugere-se que as crianças e jovens são mais suscetíveis aos efeitos do treino durante os períodos de rápido crescimento, com ênfase no período pubertário (Lopes, Maia, & Mota, 2000).

Quando treinamos crianças temos que ter em consideração os seus períodos sensíveis. O período sensível é o período de tempo durante o qual o indivíduo está particularmente predisposto para realizar uma aprendizagem, ou suscetível à influência de um fator ou à ausência de uma estimulação particular (Robert M. Malina, 2008).

Os períodos sensíveis na evolução das crianças e adolescentes ocorrem em cinco diferentes áreas da evolução física. São eles: (Balyi, Way, Norris, Cardinal, & Higgs, 2010)

- Resistência;
- Força;
- Velocidade;
- Flexibilidade;
- Coordenação.

Estes mesmos autores enquadram estas cinco áreas na figura nº6 *infra*:

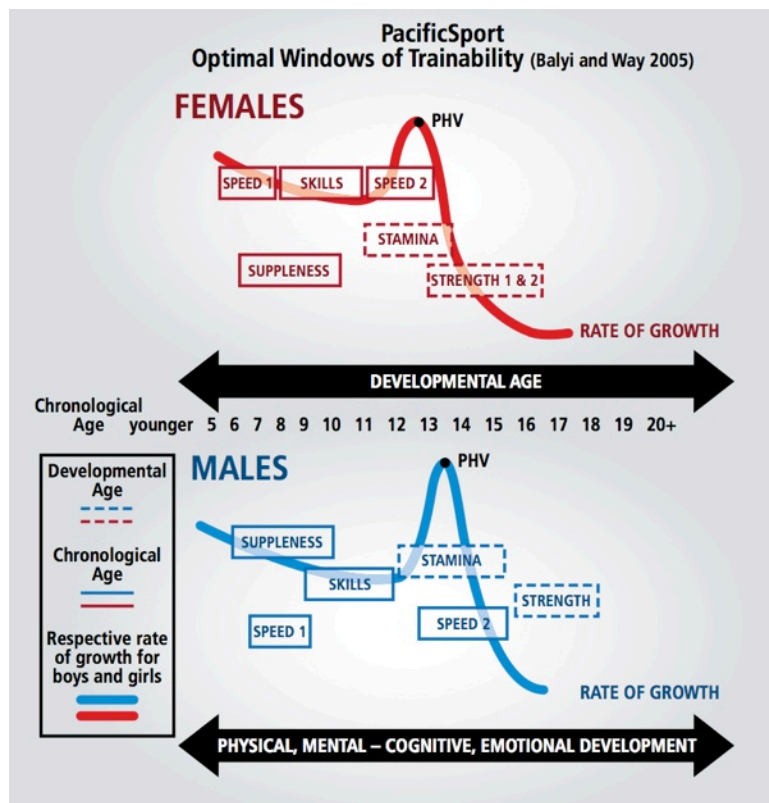


Figura nº6: Períodos sensíveis de treinabilidade (Balyi et al., 2010).

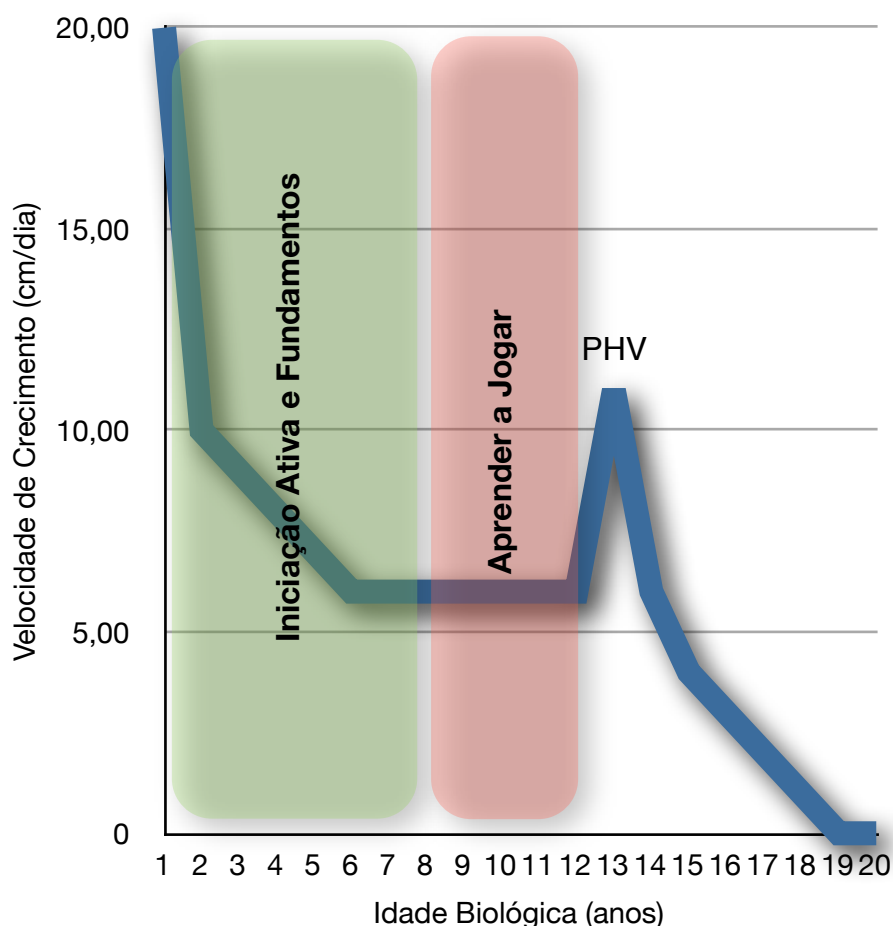
A estatura de um indivíduo deve ser medida antes, durante e depois da maturação para que se controle o processo de desenvolvimento do atleta. Através do controlo do processo de desenvolvimento do atleta, o treinador será capaz de controlar os períodos sensíveis de treino e ajustar o seu treino ao atleta.

Determinada a idade biológica dos atletas, e sabendo quais as janelas de oportunidade a desenvolver com cada um deles, começamos por analisar as três fases do treino a longo prazo que antecedem o pico de crescimento (Iniciação Ativa e Fundamentos, Aprender a jogar) e que desenvolvem o vocabulário motor dos alunos na altura ideal.

### 3.1.1. Iniciação Ativa e Fundamentos

Sem habilidades motoras básicas (HMB), uma criança terá dificuldade em participar em qualquer desporto.

Nesta fase é importante que se transmita aos pais que as crianças precisam de experimentar o maior número de modalidades possíveis para que consigam desenvolver as HMB que, posteriormente, vão ser fundamentais para conseguirem evoluir com um plano de treino de golfe.



**Figura nº7:** Primeiras fases de treino a longo prazo.

Quando falamos em HMB falamos em:

- Manipulação de objetos (Lançar, Chutar, Agarrar, Driblar)
- Percepção / Consciência (Espacial e Cinestésica, Regras)
- Locomoção (Correr, Saltar, Fintar, Saltar de um pé para outro)
- Estabilidade (ABC do Atletismo, Agilidade, Equilíbrio, Coordenação e Velocidade)

O essencial dos treinos nesta fase, é que estejam bem estruturados e organizados, seja utilizado um *feedback* positivo em detrimento do negativo e, acima de tudo, que sejam muito divertidas.

Se a criança por algum motivo decidir abandonar o programa de treino, a capacidade coordenativa adquirida durante o estágio dos fundamentos vai ser-lhe benéfica para participar em atividades recreativas, melhorando a sua qualidade de vida e de saúde.

Nesta fase deverão ser introduzidas componentes específicas da modalidade:

- **Grip** - Agarrar o taco com as duas mãos juntas;



- **Stance** - Colocar-se com as bola à frente na direção do centro dos pés;
- **Equilíbrio** - Acabar equilibrado quando termina o movimento de *swing*.
- **Swing** - Os braços sobem bem alto e depois rodam até ao final. Nesta fase os professor serve de exemplo para que os alunos copiem e imitem os seu movimento.

### 3.1.2. Aprender a Jogar

O grande objetivo deste estágio de desenvolvimento é desenvolver todas as HMB iniciadas no estágio anterior e iniciar o ensino de habilidades motoras desportivas (HMD). É importante ainda desenvolver padrões de movimento básicos da modalidade de golfe.

Deve-se realizar o treino focando-se nestes três aspetos para que se possa tirar partido da prontidão do atleta nesta fase para desenvolver todos estes aspetos.

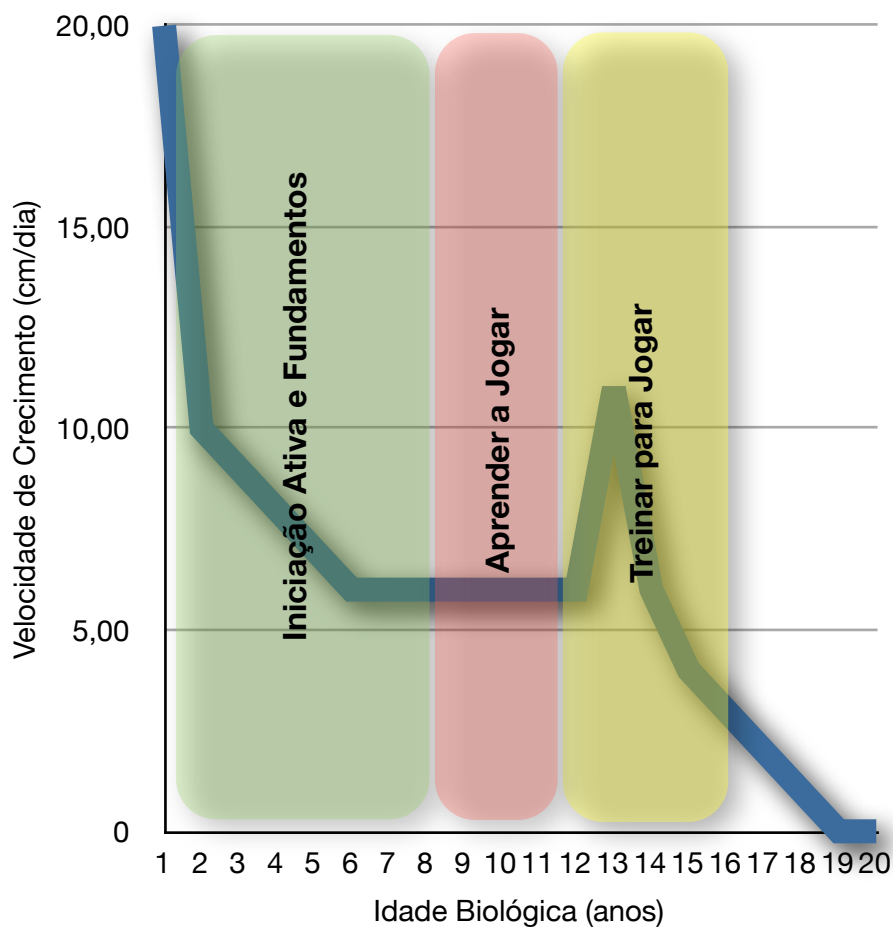
Os objetivos desta fase passam por: (Balyi et al., 2010)

- Desenvolver todas as HMB e ensinar HMD;
- Desenvolver a força utilizando exercícios que utilizem o peso do próprio corpo, assim como bolas medicinais e bolas suíças;
- Introduzir exercícios de saltos, *skippings* e exercícios com barreiras para desenvolver a força reativa;
- Desenvolver a resistência e a flexibilidade;
- Desenvolver a velocidade através de exercícios focados na agilidade, e mudanças de direção;

Nesta fase é também muito importante desenvolver algumas componentes técnicas relacionadas com a modalidade do golf, como o equilíbrio, flexibilidade, postura, força e potência, bem como as componentes básicas do *swing*, nomeadamente:

- **Grip** - efetivo e funcional;
- **Stance** - rotina para cada *shot*;
- **Alinhamento** - alinhar a cabeça do taco e o corpo para a mesma direção;
- **Pontuação** - Como apontarem o resultado uns dos outros;
- **Etiqueta** - Onde se colocar, silêncio, *bunkers*, reparar os *pitch marks*;
- **Chipping/Pitching/Putting** - O ângulo do taco na altura do contacto, *loft*, Controlo da força e da distância.

### 3.1.3. Treinar para Jogar



**Figura nº8** - Estádios do treino a longo prazo.

Nesta fase, é importante que o atleta aprenda a lidar com os desafios físicos e mentais da competição.

O principal objetivo do estágio de treinar para jogar é potenciar a componente coordenativa e motora e dotar o atleta de experiências competitivas. Este estágio é um dos mais importantes na preparação atlética isto porque é o estágio onde começamos a desenvolver aprofundadamente as habilidades específicas da modalidade de golfe. É muito importante perceber que é nesta altura que os treinadores podem influenciar de forma profunda o desenvolvimento de um atleta que tem aspirações de praticar golfe de alta competição.

As componentes chave a serem introduzidas nesta fase são:

- **Putting** - Olhos sobre a bola, cabeça do taco direcionada para o buraco na altura de contacto com a bola, o *grip* com os dois polegares colocados verticalmente no eixo do taco, bola posicionada à frente do centro dos pés, punho ligeiramente adiantado na altura do contacto com a bola;

- **Posição da bola na altura do swing** - A bola deve ser posicionada tendo em consideração o taco a utilizar e o tipo de *shot* que o atleta deseja dar;

- **Transferência de peso** - transferência eficaz do peso deve ocorrer na altura do *swing*;

- **Colocação das mãos em relação ao taco** - As mãos devem ser colocadas ligeiramente à frente da cabeça do taco e devem permanecer nessa posição na altura de contacto com a bola.

Em relação ao treino da coordenação e desenvolvimento das capacidades físicas, o ênfase deve ser dado no desenvolvimento da condição física geral e na saúde do atleta. É importante desenvolver o equilíbrio, a flexibilidade, a postura, a força dos músculos posturais e a estabilidade muscular, a força, a potência, a resistência cardiovascular e os componentes de desempenho (nutrição, estilo de vida e fatores ambientais).

### **3.2. Planeamento a longo prazo**

Um plano de treino específico e que planeie de forma organizada a prática, o treino, a competição e o descanso, assegurará um desenvolvimento ótimo da carreira de um atleta (Balyi et al., 2010).

Ao longo do ano letivo fomos desenvolvendo um projeto de iniciação e aperfeiçoamento na modalidade de golfe para crianças e jovens. Para que nos fosse possível ter consciência da evolução dos atletas e a evolução das aulas, foi necessário realizar um planeamento a longo prazo.

Após um minucioso trabalho de pesquisa, desenvolvemos um planeamento a longo prazo.

Este capítulo passará por explicar, segundo a nossa experiência e perspetiva, como se pode desenvolver um projeto de golfe, tanto nos clubes como nas escolas.

O primeiro passo deverá sempre passar por uma avaliação das capacidades condicionais e coordenativas de todos os atletas, para que o plano anual seja organizado de forma a colmatar essas possíveis dificuldades dos atletas. Tomada a consciência dessas dificuldades dos atletas, aconselhamos que se faça um planeamento de todo o projeto e se identifique o que se quer trabalhar em todas as aulas até ao final do programa. Sabendo o que se quer trabalhar em todas as aulas, falta desenvolver uma organização-base das aulas para que estas possam ser dinâmicas, fluidas e divertidas.

Finalmente, achamos que é também de grande importância desenvolver um manual de exercícios para cada habilidade que se vai desenvolver para que, se por algum motivo houver necessidade de alterar parte da aula, o tempo de adaptação da aula seja o mais curto possível.

Passemos então a exemplificar o que foi desenvolvido durante o estágio curricular:

### **3.2.1. Avaliação dos atletas (primeira fase)**

Antes de qualquer planeamento a longo prazo, é necessário conhecer bem os atletas para quem se vai planear as atividades. Por essa razão, é necessário realizar algumas avaliações.

Para a avaliação dos atletas, avaliamos a capacidade de locomoção (deslocamento lateral, *skipping*, *skipping* alternado, pé-coxinho e carioca), o controlo corporal (flexão, extensão, rotação, agachamento e equilíbrio), a mobilidade e estabilidade (flexões, prancha e elevação pélvica), a velocidade e potência (salto em comprimento, passe de peito, *sit-up and throw*), a agilidade, o controlo de objetos (lançamentos por cima da cabeça, batimentos com duas mãos, *bowling*), e a coordenação óculo-manual.

Com a avaliação de todos estes parâmetros, conseguiremos adaptar o treino da melhor maneira possível aos atletas.

Para a avaliação das diferentes habilidades, utilizamos alguns critérios de êxito que passaremos a enumerar.

Em relação à capacidade de locomoção:

- Deslocamento lateral: coordenação entre membros superiores e inferiores, postura e estabilidade corporal;
- *Skipping*: contacto dinâmico da ponta do pé com o solo, boa elevação da coxa e manutenção de boa postura do tronco;
- *Skipping* alternado: boa coordenação entre membros superiores e inferiores, postura;
- Pé-coxinho: utilização corporal para balanço, utilização da perna de apoio de forma elástica;
- Carioca: boa rotação da anca e coordenação dos membros inferiores.

A avaliação das diferentes habilidade é feita de forma empírica por parte do professor, orientando-se sempre pelos critérios de êxito. O professor deve atribuir a cada atleta uma avaliação de 0 a 5 para cada habilidade, correspondendo o 0 à incapacidade

de executar corretamente o movimentos e 5 à execução correta do movimento. A soma dos resultados das 5 habilidades motoras dá origem a uma pontuação para as habilidades de locomoção.

Em relação ao controlo corporal:

- Flexão: capacidade para tocar com as mãos nos pés sem flexão da perna e capacidade de manutenção da postura fletida por mais de 10 segundos.

- Extensão: capacidade de extensão corporal sem perda de equilíbrio.

- Rotação: mantendo o pés juntos, rotação do tronco no eixo horizontal mantendo a anca estável;

- Equilíbrio: um só apoio no chão com a flexão da coxa a 90°. manutenção desta postura o máximo tempo possível.

- Agachamento: De pé, pernas afastadas na linha da anca e braços fletidos na frente do peito. Fletir as pernas até ao máximo, levando a anca para trás. Os joelhos não devem avançar da ponta dos pés.

A avaliação das diferentes habilidade é feita de forma empírica por parte do professor, orientando-se sempre pelos critérios de êxito. O professor deve atribuir a cada atleta uma avaliação de 0 a 5 para cada habilidade, correspondendo o 0 à incapacidade de executar corretamente o movimentos e 5 à execução correta do movimento. A soma dos resultados das 5 habilidades motoras dá origem a uma pontuação para as habilidades de controlo corporal.

Mobilidade e estabilidade:

- flexões: Deitado para baixo, levantando o corpo com os braços e retornando próximo ao solo. O exercício é realizado a uma cadência gerida pelo professor. Realizar o exercício o máximo de tempo possível.

- prancha: Deitado de barriga para baixo, com os antebraços e as pontas dos pés apoiados no chão. Elevação do tronco, até estar alinhado com a anca, mantendo a zona abdominal bem contraída. Manter o máximo de tempo possível.

- elevação pélvica: Deitado, pernas fletidas e pés apoiados no chão. Elevação da anca sem desapoiar os pés do solo. Manter no ponto máximo de elevação o máximo de tempo possível.

A avaliação das diferentes habilidade é feita por parte do professor, orientando-se sempre pelos critérios de êxito. O professor deve contabilizar o tempo que o atleta conseguiu realizar em cada exercício. A soma dos tempos das 3 habilidades de

mobilidade e estabilidade dá origem a um tempo total que servirá para avaliar as habilidades de mobilidade e estabilidade. Quanto maior for o tempo, maior a capacidade do atleta.

Avaliação da velocidade e potência:

Salto de comprimento: salto em comprimento a partir de apoio fixo.

Passe de peito: Lançar bola medicinal o mais longe possível através do passe de peito.

*Sit-up and throw*: partir da posição deitada com joelhos fletidos e bola em cima da cabeça. Fletir a zona abdominal para passar para a posição sentado e lançar a bola o mais longe possível.



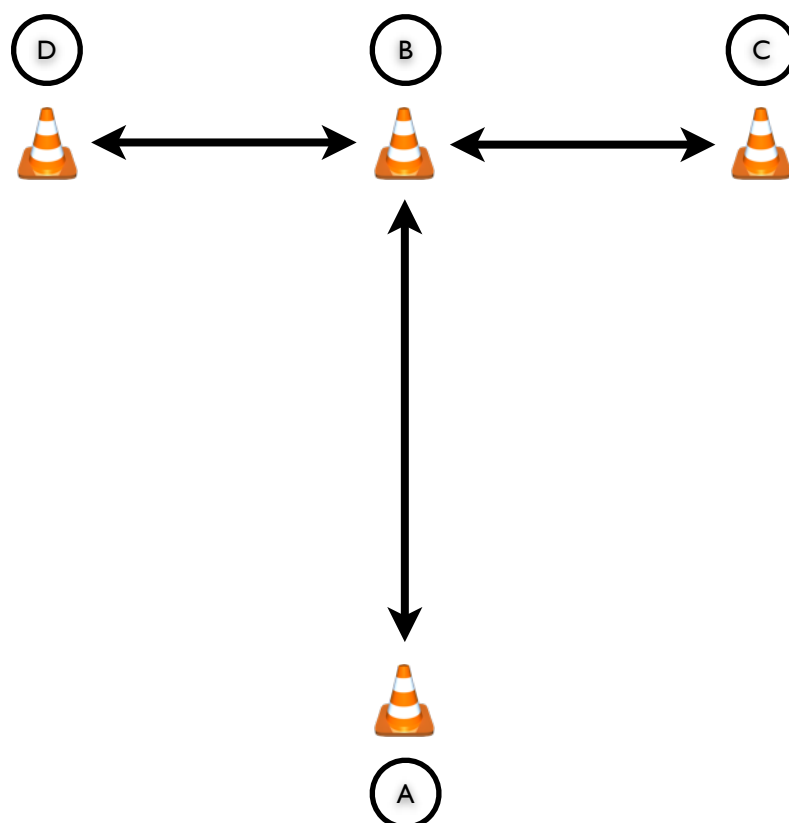
**Figura nº 9**

A avaliação das diferentes habilidade é feita por parte do professor, orientando-se sempre pelos critérios de êxito. O professor deve contabilizar a distância que o atleta conseguiu realizar em cada exercício. A soma das distâncias das 3 habilidades de dará origem a uma distância total que servirá para avaliar as habilidades de velocidade e potência. Quanto maior for a distância, maior a capacidade do atleta.

Avaliação da agilidade (*Top End Sports*):

A avaliação da agilidade foi realizada através do teste de T. O objetivo do teste de T é avaliar a agilidade do atleta incluindo o deslocamento frontal, lateral e para trás.

Os atletas tiveram que iniciar a corrida (A) deslocando-se até ao meio do “T” (B), onde teriam que tocar no cone, daí deslocar-se para o cone da direita (C), posteriormente ao cone da esquerda (D), voltar ao cone do meio (B) e por fim voltar ao ponto de partida onde termina a contagem do tempo (A). As distâncias são de 10m do ponto de partida (A) ao primeiro cone (B), e 5m do cone central aos cones quer da direita (C) quer da esquerda (D).



**Figura nº 10 - Teste de T. (*Top End Sports*)**

A avaliação da agilidade é feita por parte do professor, orientando-se sempre pelos critérios de êxito. O professor deve contabilizar o tempo em que o atleta conseguiu realizar o percurso. Quanto menor for o tempo, melhor a agilidade do atleta.

Avaliação do controlo de objetos:

- lançamento por cima da cabeça: utilização da rotação do corpo para maior dinamismo do lançamento. postura com os pés um à frente do outro para ajudar na rotação corporal, e não pés paralelos.

- batimento com duas mãos: rotação dos ombros e não só dos braços. Finalizar com a rotação da anca para ajudar a rodar.

- *bowling*: consciência da força necessária para colocar a bola perto do objetivo.

A avaliação das diferentes habilidade é feita de forma empírica por parte do professor, orientando-se sempre pelos critérios de êxito. O professor deve atribuir a cada atleta uma avaliação de 0 a 5 para cada habilidade, correspondendo o 0 à incapacidade de executar corretamente o movimentos e 5 à execução correta do movimento. A soma dos resultados das 5 habilidades motoras dá origem a uma pontuação para as habilidades de controlo de objetos.

Avaliação da capacidade óculo-manual (B. Mackenzie, 2009):

O teste utilizado requer que o atleta atire uma bola de ténis contra a parede e a volte a apanhar.

- Os atletas têm 10 minutos para aquecer;
- O teste é realizado a 2 metros de uma parede lisa;
- O professor avisa com a palavra “COMEÇA” e começa o cronometro;
- Os atletas atiram uma bola de ténis com a mão direita contra a parede e apanham com a mão esquerda, atiram a bola com a mão esquerda e apanham com a direita. Este ciclo de atirar e apanhar a bola é repetido o máximo de vezes possível durante 30 segundos;
- O professor conta o número de vezes que a bola foi apanhada e para o teste passados 30 segundos;
- O número de vezes que a bola foi apanhada é apontado.

A avaliação da habilidade é feita por parte do professor, orientando-se sempre pelos critérios de êxito. O professor deve contabilizar as vezes que o atleta conseguiu apanhar a bola. A soma das bolas apanhadas dará origem a um total que servirá para avaliar a habilidade óculo-manual. Quanto maior for o número de bolas apanhadas, maior a capacidade do atleta.

Através de todas estas avaliações vai ser possível organizar turmas competitivas de modo a que todos os atletas se sintam desafiados e fazer melhor e não desmotivados por se sentirem piores que os atletas da mesma turma.

### **3.2.2. Planeamento do Projeto (segunda fase)**

Antes de começar o planeamento, tem que se saber para quem se vai planejar. Enquadrar os atletas nos diferentes estádios de desenvolvimento que vai fazer com que o planeamento seja diferente.

Guia de treino para o estádio de desenvolvimento “Fundamentos”:

- Todas as habilidades devem ser desenvolvidas: Locomoção, estabilidade, controlo de objetos e consciencialização espacial. Correspondente a 75% do Programa;
- Avaliação periódica das HMB;
- Jogos para potenciar a primeira janela de oportunidade da velocidade para desenvolver a agilidade, reação e mudanças de direção;
- Tacos apropriados em tamanho e peso;



- Treino Físico deve ser 25% do programa e deve focar-se em exercícios com o peso corporal para desenvolvimento de estabilidade e mobilidade.

- Um a nove buracos por semana, simulados em jogos. Devem ser divertidos;

- Desenvolvimento de conceitos de Pega, Postura, Alinhamento, Posição da bola, Equilíbrio e Passagem de peso;

- Rácio deve ser de 10% competição e 90% treino;

- Introdução de regras, segurança no campo e etiqueta.

Guia de treino para o estágio de desenvolvimento “Aprender a jogar”:

- Continuar a desenvolver as HMB. Devemos introduzir HMD mais avançadas como pé-coxinho e saltos. Correspondente 70% do programa;

- Avaliação mensal para verificar HMB e HMD;

- Desenvolver velocidade e resistência;

- Tacos apropriados em tamanho e peso;

- Treino Físico deve ser 30% do programa e deve focar-se em exercícios com bolas medicinais, bola suíça e exercícios com o peso corporal para desenvolvimento de estabilidade. Desenvolvimento da mobilidade através de aquecimentos dinâmicos;

- 9 a 18 buracos por semana. O campo deve ter aproximadamente 4000m para os rapazes e 2700m para as raparigas;

- Todas as pancadas de golfe devem ser introduzidas. Leitura de greens, alinhamento da face, estratégia de jogo e registo de resultado deve ser praticado;

- O rácio deve ser de 30% competição e 70% treino;

- Limitar a participação dos alunos a outras 3 modalidades.

No estágio de desenvolvimento “Treinar para jogar”, que é uma das fases mais críticas onde são desenvolvidas as técnicas de golfe, devemos considerar:

- Os alunos devem ter desenvolvido a bagagem motora. Devem passar em todas as avaliações;

- Segunda janela de oportunidade velocidade. Treino de velocidade, potência e Força;

- Treino Físico deve ser 40% do programa. Todos os aspetos de treino devem ser introduzidos. Ativação, preparação do corpo, mobilidade, estabilidade, força, capacidade cárdio-vascular e recuperação;

- 36 a 54 buracos por semana e treino 2 a 3 vezes por semana;
- A prática deve ser 70/80% por blocos e 20/30% variada. Devem bater uma média de 1000 bolas por semana. Incluindo *chip* e *putt*;
- Devem praticar técnicas de golfe 20 a 40 horas por semana. Incluindo tempo no campo. Devem ter um *set* de tacos adequados as suas características (*fitting*);
- 40% competição e 60% treino. Devem ter HCP e competir em campos com mínimo de 5400m para rapazes e 4800m raparigas. 10 a 12 competições por ano;
- Devem conhecer as regras e controlar o seu jogo no campo, saber as distâncias de cada taco, tendência do *shot* e risco recompensa na decisão da pancada;
- Limitar a duas modalidades extra.

Como temos vindo a falar ao longo deste relatório, as HMD devem ser uma parte fundamental das aulas de golfe para os primeiros estádios de desenvolvimento. Por isso mesmo é importante que façam parte do planeamento para que se possa desenvolver de forma organizada todos os aspetos coordenativos nas crianças e jovens. Essas HMD vão ser muito importantes para qualquer modalidade que o jovem se especialize no futuro.

Ao longo do estágio curricular utilizamos um guia de treino das HMD. Nesse guia estão descritas 12 estações e um aquecimento dinâmico.

**AQUECIMENTO** – Para restabelecer o padrão articular ou evitar que este desapareça devemos realizar um aquecimento dinâmico focado nas seguintes áreas: Extensão e rotação torácica; flexão, extensão, rotação e adução horizontal do ombro, mobilidade da anca e do tornozelo e extensão do pulso.

**AGILIDADE** – Estas atividades ajudam no desenvolvimento da velocidade, reação, mudanças de direção, dissociação, equilíbrio e coordenação.

**CHUTAR** – Estas atividades desenvolvem a coordenação óculo pedal, equilíbrio, potência e velocidade das ancas, velocidade de rotação e estabilidade.

**PUXAR E EMPURRAR** – Estas atividades desenvolvem o sistema visual, corporal e espacial, velocidade e força (controlo).

**BATIMENTOS** – Estas atividades servem para desenvolver a coordenação óculo-manual, velocidade de rotação, Percepção espacial, passagem de peso, velocidade de tronco e equilíbrio.

**LOCOMOÇÃO** – Estas atividades desenvolvem a coordenação, equilíbrio, padrões *cross-crawl* e percepção corporal.

AGARRAR - Estas atividades ajudam a desenvolver a coordenação óculo manual, velocidade de reação, percepção corporal e coordenação.

EQUILÍBRIO – Estas atividades ajudam a desenvolver o equilíbrio, o controlo dos músculos posturais, coordenação e percepção corporal.

SALTAR – Estas atividades desenvolvem o equilíbrio, percepção espacial e corporal, força de MI, resistência aeróbia, velocidade e potência.

VISUALIZAÇÃO, PERCEÇÃO ESPACIAL – Estas atividades desenvolvem o sistema visual, espacial e corporal, velocidade e controlo da força, rolar objetos.

ROTAÇÃO – Estas actividades desenvolvem a percepção corporal, rotação do corpo, dissociação, coordenação e velocidade de rotação.

MÚSCULOS POSTURAIIS – Desenvolvimento da musculatura estabilizadora, percepção corporal, resistência e equilíbrio.

ATIRAR – Estas actividades servem para desenvolver a coordenação corporal, velocidade de rotação, percepção espacial, passagem do peso, velocidade do tronco e equilíbrio.

Outros aspetos muito importantes a desenvolver e que devem estar presentes no plano a longo prazo são os quatro componentes fundamentais da modalidade de golfe: *putting, chipping, pitching e swing*.

Ao longo do nosso estágio curricular utilizamos um sistema muito simples de planeamento a longo prazo que nos permitiu desenvolver todos os aspetos que achamos necessários para a evolução dos atletas.

Passaremos então a explicar como procedemos à organização do plano:

Utilizamos o mesmo quadro para todas as turmas. Num eixo do quadro colocamos as datas das aulas, com o respetivo controlo de presenças. No outro eixo, as habilidades motoras a desenvolver e os movimentos de golfe. É importante perceber que em cada aula há a seleção de 4 HMB e 2 MG desenvolver. Este dado vai ser importante para se perceber como funcionarão as aulas.

Com uma organização tão simples quanto esta, conseguimos fazer com que um projeto de 6 meses se mantivesse homogéneo e fosse de encontro às necessidades da turma.

O principal objetivo era fazer com que os atletas se mantivessem motivados e interessados pela modalidade retirando sempre a possibilidade de repetição excessiva de exercícios.

Para as turmas com idade entre os 6 e os 12 anos utilizamos o quadro nº1 como plano de treino.

**Quadro nº1 - Plano de treino do projeto para turmas com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos de idade.**

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
<b>HMB e MG</b>																					
<b>Aquecimento</b>	Avaliações		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio	
<b>Agilidade</b>	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
<b>Saltar</b>	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
<b>Puxar/Empurrar</b>	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
<b>Equilíbrio</b>	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
<b>Atirar</b>	Avaliações						X	X	X	X							X			Torneio	
<b>Agarrar</b>	Avaliações						X	X	X	X							X			Torneio	
<b>Batimentos</b>	Avaliações						X	X	X	X							X		X	Torneio	
<b>Chutar</b>	Avaliações						X	X	X	X							X			Torneio	
<b>Visualização, P.E</b>	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
<b>Rotação</b>	Avaliações											X	X	X	X			X	X	Torneio	
<b>Músculos Posturais</b>	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
<b>Locomoção</b>	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
<b>Putting</b>	Avaliações		X		X		X	X				X	X			X		X		Torneio	
<b>Chipping</b>	Avaliações			X		X			X	X				X	X		X			Torneio	
<b>Pitching</b>	Avaliações				X	X						X	X					X		Torneio	
<b>Swing</b>	Avaliações		X	X			X	X	X	X				X	X	X	X		X	Torneio	

É perceptível que ao longo dos seis meses fomos dando maior ênfase às HMD que queríamos desenvolver, estando no entanto sempre presente as componentes mais específicas da modalidade.

Para as turmas mais velhas, e com alunos com nível maturacionais muito evoluídos, utilizamos como planeamento do projeto o quadro nº 2.

Como é visível no plano de treino, estas aulas eras mais repartidas dando tanto ênfase às HMD como às componentes mais específicas da modalidade.

Foram também adicionados torneios extras para que os atletas tivessem uma componente competitiva mais presente no seu plano de treino.

O torneio final de programa era realizado por todos os alunos, estando os atletas mais velhos responsáveis por atletas mais novos.

**Quadro nº2 - Plano de treino do projeto para turmas com idades iguais ou superiores a 12 anos de idade.**

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
<b>HMB e MG</b>																					
<b>Aquecimento</b>	Avaliações		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio		
<b>Agilidade</b>	Avaliações		X	X	X		Torneio				Torneio				Torneio				Torneio		
<b>Saltar</b>	Avaliações		X	X	X		Torneio				Torneio				Torneio				Torneio		
<b>Puxar/Empurrar</b>	Avaliações		X	X	X		Torneio				Torneio				Torneio				Torneio		
<b>Equilíbrio</b>	Avaliações						Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
<b>Atirar</b>	Avaliações						Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
<b>Agarrar</b>	Avaliações						Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
<b>Batimentos</b>	Avaliações						Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
<b>Chutar</b>	Avaliações						Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
<b>Visualização, P.E</b>	Avaliações						Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
<b>Rotação</b>	Avaliações						Torneio				Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		
<b>Músculos Posturais</b>	Avaliações						Torneio				Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		
<b>Locomoção</b>	Avaliações						Torneio				Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		
<b>Putting</b>	Avaliações		X	X	X		Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio	X	X	X	Torneio		
<b>Chipping</b>	Avaliações		X	X	X		Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		
<b>Pitching</b>	Avaliações		X	X	X		Torneio	X	X	X	Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
<b>Swing</b>	Avaliações						Torneio	X	X	X	Torneio	X	X	X	Torneio	X	X	X	Torneio		

### 3.2.3. Organização das aulas (terceira fase)

Para o planeamento das aulas de 60 minutos criámos uma esquema demonstrativo da organização e desenvolvimento de todas as aulas ao longo do estágio curricular.

No quadro nº3 está representada a organização das aulas. As aulas eram organizadas em concordância com o dia respetivo ao plano de treino projetado para a turma.

As aulas começavam sempre com um aquecimento dinâmico focado nas seguintes áreas: extensão e rotação torácica; flexão, extensão, rotação e adução horizontal do ombro, mobilidade da anca e do tornozelo e extensão do pulso. Este aquecimento tinha a duração de 10 minutos e está representado no quadro nº3 pelo bola cor de laranja e assinalada com a letra A.

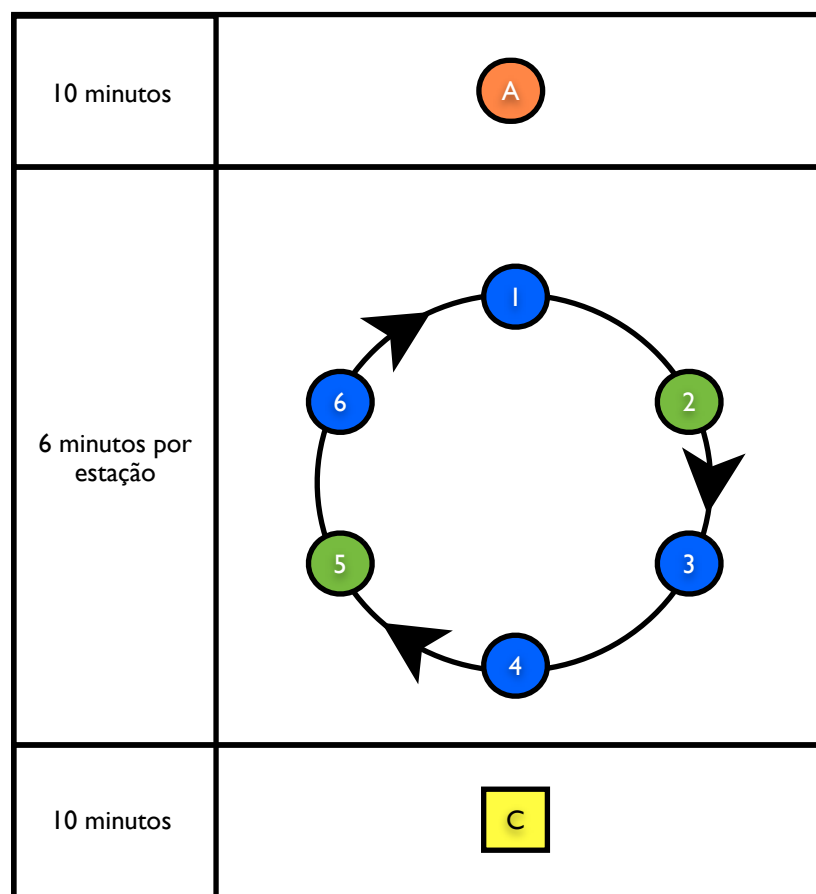
Na parte principal da aula dos alunos mais novos, eram desenvolvidas as 4 HMD planeadas para a aula a que correspondem as bolas azuis (1,3,4,6), e as duas

componentes técnicas a que correspondem as bolas verdes (2,5). Esta parte principal era sempre organizada de forma circular de modo a que todos os alunos participassem tornando assim a aula mais dinâmica, inclusiva e divertida.

Nos alunos mais velhos, era semelhante mas haviam três bolas verdes (1,3,5) referentes aos aspetos técnicos da modalidade e três às HMD (2,4,6) (Quadro nº4).

Na parte final da aula era realizado um jogo ou uma competição relacionada com a modalidade. O vencedor do jogo recebia pontos que no final do programa podia trocar por prémios.

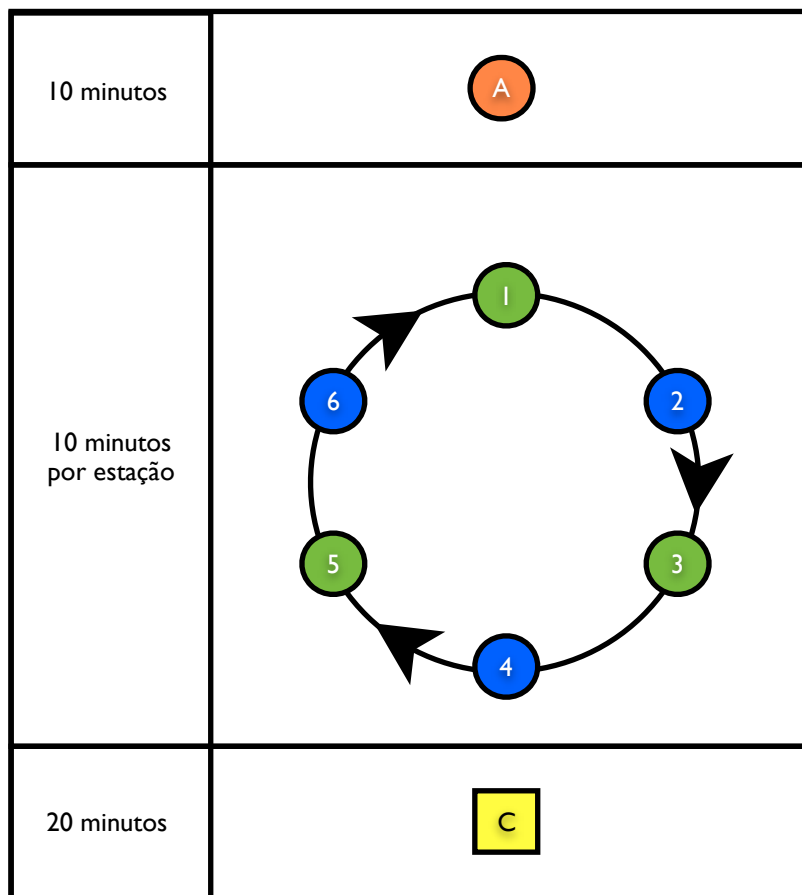
**Quadro nº3** - Organização das aulas para turmas com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos de idade.



Nas turmas mais velhas, a parte final da aula (C) era utilizada muitas vezes para ensinar regras, ensinar a lavar os tacos de golfe, falar sobre a ética do golfe ou rever o que se tinha aprendido durante a aula. Era também utilizada para fazerem competições entre atletas das diferentes componentes técnicas da modalidade, isto é, torneios de *putting*, torneios de *chipping* e torneios de *pitching*., os quais eram apontados pelos próprios alunos no *score-card* para que se habituassem a preencher o mesmo. O

vencedor de cada torneio ganhava pontos que, no final do programa, poderia trocar por prémios.

**Quadro nº4** - Organização das aulas para turmas com idades iguais ou superiores a 12 anos de idade.



O funcionamento das aulas era bastante dinâmico e a organização da mesma bastante simples visto que era apenas necessário consultar no plano anual qual o dia referente à aula e quais seriam os aspetos a desenvolver.

Este tipo de organização mostrou-se bastante útil e dinâmico dando às aulas um carácter lúdico e divertido e dando aos professores uma forma de se organizarem e manterem o programa abrangente.

## 4. Realização do Processo de Treino

O grande objetivo deste capítulo é fornecer exemplos da informação que se deve transmitir aos atletas, e do tipo de exercícios que foram utilizados para desenvolver as capacidades técnicas e motoras dos atletas ao longo de todo estágio curricular.

Os treinadores de golfe devem ter consciência que há informação que os atletas devem receber e reter. Assim, é importante que o treinador tenha uma grande consciência dos aspetos técnicos dos movimentos de golfe sendo igualmente importante que os atletas recebam alguns aspetos-chave dos movimentos para que os possam utilizar quando forem realizar os mesmos.

### 4.1. Exercícios de Treino

#### 4.1.1. Conteúdos técnicos de *Putting*

O *putt* é a pancada responsável por fazer rolar a bola até ao buraco. O *putt* é muito provavelmente a pancada onde o golfista possui o maior nível de pressão. É necessário muito treino nesta pancada visto que pelo menos 36 pancadas de um campo par 72 são *putts*. A prática do *putt* faz com que o golfista se sinta confiante e capaz de avaliar distâncias e ler o *green*. Preocupe-se em posicionar-se bem para o *putt* porque a pancada de *putt* nunca é tão fácil quanto parece.

Para realizar um bom *putt* deve (para destrímanos):

1. A cabeça do *putter* deve ser orientada perpendicular à linha que se quer que a bola vá para chegar ao buraco, sendo a bola posicionada no centro do taco. Os braços ficam estendidos e é utilizado um *grip reverse overlap*. A bola é relativamente à esquerda do centro do *stance*, e o corpo está com uma distribuição igual do peso do corpo entre as pernas. Cabeça posicionada sobre a bola;

2. Na fase de *takeaway*, a cabeça e o corpo mantêm-se imóveis enquanto que o taco é movimento para trás através da ação dos braços e dos ombros. Tente evitar a ação dos pulsos no movimento de *putt*;

3. Na fase de *follow-through* a cabeça e o corpo mantêm-se imóveis, e a totalidade do *putter* balança com a ajuda dos braços, sem a ajuda dos pulsos. O tamanho do balanço e a velocidade do *green* vai determinar a distância que a bola vai percorrer.



É importante perceber que o *putt* é um movimento fundamental do golfe, havendo mesmo quem diga que: “*You drive for show, but you putt for dough*”, que não é mais do que, na gíria popular: “O drive é para inglês ver, mas o *putting*, é que nos paga o salário”.

Apesar destas componentes técnicas que devem estar bem presentes no treinador de golfe, o atleta numa fase inicial deve apenas ser orientado por elementos simples e orientados para a sua idade para que os possa saber sempre que se coloca para realizar o movimento. Para o movimento de *putting*, destacamos:

Triângulo passa a bola depois do impacto;

Estabilidade dos membros inferiores;

Maior *follow through* do que *backswing*;

Apontar a face do taco para o alvo.

#### 4.1.1.1. Exercícios de *putting* (para destrímanos):

Nas idades mais pequenas é muito importante que o aspeto técnico com mais enfoque seja o de *putting* visto ser o que possui um maior *feedback* interno dando a sensação de sucesso e estimulando o aluno para continuar a treinar. Ao longo do estágio curricular fomos utilizando diferentes exercícios para o aperfeiçoamento do movimento de *putting*, dos quais referimos:

- O relógio: rodeando o buraco são colocados diferentes *tees* formando um aspeto de um relógio. O aluno vai realizando o exercício na ordem dos ponteiros do relógio. Se acertar no buraco na primeira tacada passa para a próxima hora, se não acertar mantém-se na mesma hora;

- Diferentes distâncias: são colocados *tees* na mesma direção em distâncias diferentes. O aluno realiza o movimento de *putting* em cada *tee*. Se acertar evolui para o próximo *tee*, se errar o buraco volta ao *tee* mais próximo do buraco.

- Colocar uma vara ou uma régua orientada para o buraco exatamente no local onde os alunos devem colocar os pés. Este exercício tem como objetivo dar a entender aos alunos qual o alinhamento que devem ter para a realização do movimento de *putting*.

- Jogo do mata: todos os jogadores possuem uma bola e uma ordem de jogo. O jogador número 1 joga primeiro de um ponto de partida definido pelo professor de onde partem todos os jogadores. O jogador número 2 tenta matar o jogador número 1 fazendo com que a sua bola toque na do jogador número 1. O jogador número 3 no 2 e sempre assim nos respetivos jogadores presentes. Se um jogador conseguir matar o jogador

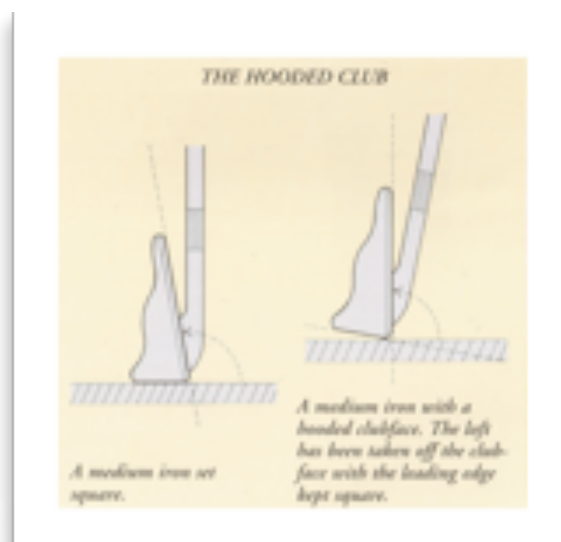
respetivo pode tentar matar outros sem ordem. Ganha quando só houver um jogador em jogo.

#### 4.1.2. Conteúdos técnicos de *Chipping*

O *chipping* é uma pancada que provoca na bola um voo baixo com a bola a rolar. Pode-se utilizar o *putt* para realizar esta pancada mas a relva do *fairway* é geralmente muito molhada e pouco suave fazendo com que a bola role muito pouco. Todos os tacos podem ser utilizados para o *chipping*.

Para se realizar um bom *chip* deve-se seguir os seguintes pontos (para destrímanos):

1.As suas mãos devem estar colocadas um pouco à frente da bola, fazendo o efeito de tirar *loft* à face do taco (sempre com atenção para que o taco não fique fechado mas sim *hooded* (figura 8). A bola deve ser posicionada ligeiramente atrás do *stance* e o seu peso corporal deve estar posicionado mais no lado esquerdo que no lado direito. A bola esta posicionada bastante perto do pé direito;



**Figura nº11.** Taco hooded

2.Movimente os braços, mãos e taco para trás sem movimento dos pulsos, mantendo o taco próximo do chão. A cabeça do taco deve estar *hooded*;

3.Mesmo antes do impacto, a cabeça do taco, a vareta, as mãos e os braços, devem voltar à posição do *address*. Mantenha o seu corpo rígido;

4.À medida que realiza o *follow-through*, os seus pulsos não deverão mexer e o atleta deve manter o corpo bastante imóvel. A bola voará baixo;

5. Movimente os seus braços e o taco em direção ao alvo uniformemente. Desloque-os para a frente a mesma distância que os trouxe para trás. Durante esta ação, mantenha as suas pernas paradas e os seus ombros *square*;

6. Verifique o resultado da pancada.

Apesar destas componentes técnicas que devem estar bem presentes no treinador de golfe, o atleta numa fase inicial deve apenas ser orientado por elementos simples e orientados para a sua idade para que os possa saber sempre que se coloca para realizar o movimento. Para o movimento de *chipping*, destacamos:

Colocar as mãos à frente da bola;

Abrir o *stance*;

Passar o peso para a frente;

Atacar a bola na posição *y*.

#### 4.1.1.1. Exercícios de *chipping* (para destrímanos):

O domínio do movimento de *chipping* é fundamental para qualquer jogador visto haver uma grande transferência para a fase de *takeaway* do *swing*. A exercitação deste aspeto técnico melhora também o contacto que o jogador tem com a bola. Ao longo do estágio curricular fomos utilizando diferentes exercícios para o aperfeiçoamento do movimento de *chipping*. De entre os vários referimos:

- Delimitar local onde queremos que a bola caia para ir para o buraco. O objetivo é fazer com que o aluno se concentre no local de contacto da bola com o green e não no buraco. O aluno recebe 10 bolas e 2 tees. Coloca-se fora do green com as dez bolas e escolhe um buraco para o qual vai realizar o chip. Depois de escolher o buraco, com os dois tees vai delimitar uma zona onde quer que a bola caia e passe, para que a bola vá para o buraco. O espaço entre os dois tees deve ter de largura 30cm e pode ser adaptado pelo aluno ao longo das dez bolas;

- Efetuar *chipping* para um balde, tendo em vista tornar o objetivo mais fácil e treinar o movimento de *chipping*. Delimitar várias distâncias para o qual o balde se vai deslocando e o exercício vai evoluindo. O objetivo é chipar e colocar a bola dentro do balde. Quando o aluno conseguir realizar 5 chips certos, o balde é colocado a uma distância maior pré-definida pelo professor;

- Realizar o *chipping* por cima de um objeto. O objetivo é treinar o contacto do taco com a bola. Colocar um objeto perto da bola e realizar o movimento de *chipping* de modo que a bola passe por cima do objeto.

#### 4.1.3. Conteúdos técnicos de *Pitching*

O *pitching* é utilizado quando o jogador precisa que a bola voe alto sobre um obstáculo ,como é o caso de *bunkers* ou riachos. Para realizar o *pitch*, é utilizado um taco com um *loft* alto como é o caso dos *wedges*.

Para realizar um bom *pitch* deve seguir os seguintes pontos (para destrímanos):

1. Colocar o taco com a face do taco orientada para o buraco. Posicione a bola levemente descentralizada mais próxima do taco. Coloque o pé esquerdo mais atrás para obter um *stance* aberto;
2. Com *bunkers* no caminho a bola tem que voar alto;
3. Utilizar todo o tamanho do taco. A bola e o taco devem estar alinhados com a bandeira. Os ombros estão orientado perpendiculares à linha de voo e os pés,pernas e anca estão com um *stance* aberto;
4. Rodar os seus ombros e pernas ligeiramente para o *swing*. Manter a cabeça quieta e verifique que as mãos e o taco estão alinhados;
5. Esta pancada é uma pancada *ball-and-turf* (pancada em que o taco bate na bola e na relva levantando uma parte do relvado - *divot*);
6. Na altura do impacto deslocar o peso do lado direito para o lado esquerdo, libertando a anca. Com os ombros *square* (orientados perpendicularmente à linha de voo), os braços e o taco mandam a bola para a bandeira;
7. Rodar o pé direito interiormente auxiliando a rotação da anca. Ainda se vê o *loft* do taco;
8. Verificar o resultado com o taco ainda apontado para o buraco.

Apesar destas componentes técnicas que devem estar bem presentes no treinador de golfe, o atleta numa fase inicial deve apenas ser orientado por elementos simples e orientados para a sua idade para que os possa saber sempre que se coloca para realizar o movimento. Para o movimento de *pitching*, destacamos:

L - formar um L com os braços e o taco;

Abrir e fechar a face do taco;

Transferir o peso para a perna dominante;

Atacar a bola e tocar com o taco no chão.

#### 4.1.1.1. Exercícios de *pitching* (para destrímanos):

Ao longo do estágio curricular fomos utilizando diferentes exercícios para o aperfeiçoamento do movimento de *pitching*. De entre os vários referimos:

- Utilização de diferentes distâncias para a realização do movimento;
- Utilização de diferentes distâncias de *green* para trabalhar, obrigando a um maior controlo do *shot*;
- Realizar um *shot* para uma área concreta ao invés de para um buraco;
- Utilização de diferentes níveis de altura. Realizar *shots* de níveis inferiores para superiores e de superiores para inferiores.

#### 4.1.4. Conteúdos técnicos de *Swing*

Para rodar corretamente um taco de golfe é necessário uma série de movimentos sincronizados e atléticos que dependem todos de um *stance* perfeito. Dominar as bases do golfe - *stance*, posição e *grips* corretos - faz toda a diferença quando um golfista roda o taco para obter uma tacada perfeita.

Se a cabeça do taco é o único objeto em contacto direto com a bola, o *grip* é a única parte do golfista em contacto com o taco.

Para realizar o *grip* deve (para destrímanos):

- Para posicionar a mão direita deixar os braços descair naturalmente e colocar a sola do taco no chão. Segurar na pega do taco com a mão esquerda deixando visível cerca de 2cm. Colocar a pega na concavidade da mão esquerda e em viés da palma, para que fique na diagonal, do meio do indicador esquerdo até à base do mindinho. Enrolar os dedos à volta da vareta, ficando o polegar quase no centro, sobre a pega. Deve ver duas articulações na parte superior da mão e um V formado no ponto de encontro entre o polegar e o indicador, apontando para a sua orelha ou o seu ombro direitos;

- Colocar a mão direita no taco de golfe, de forma a que fique na dobra dos dois dedos do meio. É essencial que sejam os dedos e não a palma da mão a segurar o taco. O mindinho deve encaixar entre o indicador e o dedo maior da mão esquerda. Não é necessário que isso aconteça podendo utilizar uma das três diferentes pegas.

O *address* é a posição inicial do jogador em relação á bola e ao objetivo. A palavra-chave é “equilíbrio”. Qualquer movimento atlético necessita de uma posição inicial

equilibrada. Um *address* bem equilibrado baseia-se em parte na distribuição correta do peso entre o pé direito e o esquerdo. Só uma tacada de aproximação, ou *chip*, é que permite dar preferência a um pé aquando do *address*.

O *swing* de golfe pode ser dividido em 5 partes fundamentais:

(1) *takeaway* (da fase inicial do movimento até o atleta ter o taco na horizontal), (2) *backswing* (desde o taco na horizontal até à fase mais alta do *backswing*), (3) *downswing* (desde a fase mais alta do *backswing* até o atleta ter o taco na horizontal), (4) *acceleration* (desde a fase do taco na horizontal até à fase de contacto com a bola), (5) *follow-through* (desde o contacto com a bola até ao final do *swing*).

Com o intuito de transferir uma grande velocidade para a cabeça do taco, o atleta de golfe maximiza a rotação do seu ombro em relação à anca. O ombro responsável por esta rotação é o ombro esquerdo dos atletas destrímanos, sendo considerado um fundamental elo de ligação durante o *swing* de golfe.

Para o movimento de *swing*, destacamos as seguintes orientações-chave:

Trajetória circular das mãos;

Observar o voo da bola;

Postura atlética.

#### 4.1.1.1. Exercícios de *swing* (para destrímanos):

Todos os exercícios referidos nos aspetos técnicos anteriores são fundamentais para o aperfeiçoamento do *swing* de golfe visto serem movimentos simplificados de *swing*. Ao longo do estágio curricular fomos utilizando diferentes exercícios para o aperfeiçoamento do movimento de *swing*. De entre os vários referimos:

- Bater bolas com a correção do professor. Colocar os pés por cima dos pés de plástico.
- Utilização de diferentes tacos para a realização do aspeto técnico;
- Realização do movimento de *swing* com os dois pés juntos com o objetivo de potenciar a rotação dos ombros;
- Realizar o movimento de *swing* com o pé esquerdo apoiado normalmente e o pé direito apoiado na ponta do pé com o objetivo de potenciar a rotação horizontal da anca.

## 4.2. Manual de exercícios por habilidade

Ao longo do estágio curricular fomos percebendo que, se houvesse um manual de exercícios para cada HMB, as aulas poderiam ser organizadas de forma mais fácil e mais rápida.

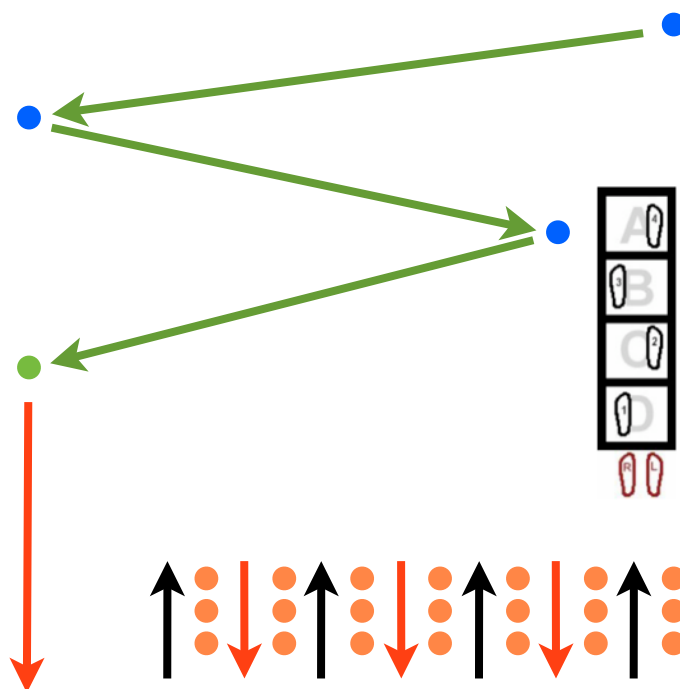
Infra referimos alguns exercícios que fomos utilizando ao longo do estágio curricular.

### 4.2.1. Habilidades Motoras Básicas

#### 4.2.1.1. Agilidade

Com cones e uma escada de agilidade, é possível criar muitos exercícios que vão desenvolver a sua capacidade de reação e de mudança de direção. É importante que os exercícios sejam realizados à máxima velocidade de execução possível.

Na figura nº9 sugerimos um bastante simples que foi utilizado em algumas aulas de golfe. As setas pretas representam deslocamento frontal, as vermelhas deslocamento à retaguarda, as verdes deslocamento lateral.



**Figura nº12.** Exercício de agilidade

#### 4.2.1.2. Puxar/Empurrar

Neste tipo de exercícios utilizamos muitos jogos de oposição e luta como é o caso de:

- De cócoras, tentar empurrar o adversário para que ele toque com o rabo no chão;

- Com um colete preso na parte de trás dos calções, tentar tirar ao nosso adversário o lenço sem que ele nos tire o nosso;
- Tentar tocar no joelho do nosso adversário sem que ele toque no nosso;
- O jogador 1 coloca-se em posição fetal de barriga para baixo e o jogador 2 tenta obrigar o jogador 1 a virar-se para cima.

#### 4.2.1..3 Equilíbrio

Com o intuito de aumentar o equilíbrio dos atletas foram realizadas algumas atividades:

- Equilíbrio na ponta dos pés: manter-se sobre a ponta dos pés, com os olhos abertos e com os braços ao longo do corpo, estando pés e pernas juntos. Duração: 10 segundos;
- Pé manco estático: com os olhos abertos, manter-se sobre a perna direita, enquanto a outra permanecerá flexionada em ângulo reto, com a coxa paralela a direita e ligeiramente em abdução e com os braços ao longo do corpo. Descansar por 30 segundos e fazer o mesmo exercício com a outra perna;
- Fazer um quatro: manter-se sobre o pé esquerdo com a plante do pé direito apoiada na face interna do joelho, com as mãos fixadas nas coxas e com os olhos abertos. Após descanso de 30 segundos, executar o mesmo movimento com a outra perna;
- Jogar o jogo do macaquinho de chinês mas com a obrigatoriedade de, quando estiver parado, só poder ter um apoio a tocar no chão;
- Só com um apoio no chão, tocar em três diferentes cones previamente definidos sem tocar com o segundo apoio no chão;

#### 4.2.1.4. Atirar/Agarrar

Ao longo do estágio curricular foram realizadas diferentes atividades com o objetivo de aumentar a capacidade atirar e agarrar:

- Utilizando as bolas de espuma os atletas teriam que lançar o mais longe possível competindo com outro atleta;
- Com as bolas de espuma os atletas teriam que lançar as bolas um para o outro sem deixar com que a bola tocasse no chão;
- Lançar bolas de velcro para um alvo de velcro.



#### *4.2.1.6. Batimentos*

- Neste tipo de exercícios foram muito utilizados os tacos e bolas de beisebol. com batimentos com bola parada ou com bola lançada por um colega;

#### *4.2.1.7. Saltar*

Nesta HMB foram utilizadas barreiras e cordas de moda a criar diferentes formas de estimular os atletas a saltar:

- Saltar sobre barreiras com os pés juntos;
- Saltar sobre barreiras só com pé;
- Saltar à corda com os pés juntos;
- Saltar à corda a trote;
- Vários atletas a saltar à corda ao mesmo tempo;
- Entrar na corda quando a mesma já se encontra em movimento, dar meia volta, por a mão no chão e saltar só com um pé tendo que sair sem que nunca a corda lhe tivesse tocado;
- Saltar a pés juntos o mais longe possível sem corrida de preparação.

#### *4.2.1.8. Chutar*

Utilizando bolas de espuma e bolas de futebol:

- Rematar o mais longe possível;
- Rematar a uma baliza defendida por um guarda-redes;
- Rematar a bola para passar por cima de um obstáculo;
- Rematar a bola para um local pré-determinado.

#### *4.2.1.9. Percepção Espacial*

Neste tipo de atividades, tínhamos o intuito de desenvolver a capacidade do atleta perceber de que modo o seu corpo se enquadra no ambiente:

- O atleta tinha que fazer vários caminhos utilizando diferentes tipos de locomoção;
- Jogar o jogo do rei onde todos teriam que imitar o que um atleta realizava;
- Com os olhos vendados, os atletas teriam que se deslocar por um caminho pré-definido através de orientações provenientes de outros colegas;

#### *4.2.1.10. Rotação*

- Utilizamos jogos de transporte de bolas entre atletas. Os atletas colocavam-se costas com costas e tinham que, através da rotação do tronco, transportar a bola até às mãos do outro colega;
- Utilizando o disco, lançar através da rotação corporal e dos pulsos de uma atleta para o outro.

#### *4.2.1.11. Músculos Posturais*

Com o intuito de aumentar a força dos músculos posturais corporais foram realizados os seguintes exercícios:

- Deslocar-se como animais utilizando figuras posturais semelhantes a pranchas;
- Deslocar-se imitando um caranguejo;
- Andar sobre uma corda transportando um saco de feijões sobre a cabeça sem o deixar cair, vai tocando em cones ao longo da corda;

#### *4.2.1.12. Locomoção*

Os exercícios de locomoção englobam muitas das outras HMB:

- Caminhar livremente sem esbarrar nos colegas;
- Caminhar sobre linhas desenhadas no chão;
- Caminhar primeiro de olhos abertos e, em seguida, de olhos fechados;
- Caminhar na ponta dos pés;
- Caminhar como um anão e como um gigante;
- Caminhar atravessando obstáculos;
- Saltar só com o pé direito, depois só com o pé esquerdo, com movimentação acelerada e lentamente;
- Saltar obstáculos, ora pisando em todos, ora saltando um, saltando dois etc,
- Saltar desviando de obstáculos;
- Saltar para dentro de um arco e depois para fora dele;
- Saltar no mesmo lugar, com os pés juntos: para frente, para trás, para um dos lados, para o outro;
- Saltar uma corda balançando: com os pés juntos, alternando um pé e outro;
- Correr, livremente, movimentando todo o corpo;
- Correr, acompanhando o ritmo de palmas;

- Correr, chutando um objeto;
- Correr com um colega: lado a lado, atrás dele, segurando nos ombros como um comboio;
- Correr, transportando um recipiente plástico cheio de água sem entornar o líquido;

### **4.3. Material Didático a Utilizar**

Para a implementação do programa dinamizado durante o estágio curricular foram utilizados vários materiais. Muitos dos materiais utilizados são comuns nas escolas, e mesmo em casa. Estes materiais foram utilizados para o ensino e aperfeiçoamento das HMB e dos aspetos técnicos da modalidade. Falamos de:

- Discos de praia;
- Tacos e bolas de Beisebol;
- Coletes de diferentes cores;
- Barreiras;
- Cones;
- Bolas medicinais;
- Alvos e bolas de velcro;
- Tapetes medidores de distância de salto;
- Bolas de espuma;
- Bandeiras de várias alturas e várias cores;
- Raquetes e bolas de ténis.

Foram ainda utilizados outros materiais, bastante mais específicos da modalidade, que foram utilizados para ensinar os aspetos mais técnicos da mesma. Falamos de:

- Tacos de golfe (Ferros, Madeiras, Wedges e Putts) de diferentes tamanhos;
- Bolas de golfe;
- Tees;
- Materiais técnicos de Putt (Putter com varete flexível, bolas com banda orientadora, etc);
- Tacos e bolas de iniciação (Tacos plásticos e bolas de espuma);

Todos estes materiais podem ser obtidos nas grandes superfícies comerciais desportivas à exceção de materiais mais técnicos com é o caso dos materiais técnicos de treino de putt.

## **5. Implementação da Modalidade de Golfe no Desporto Escolar**

Depois de termos revisto todo o projeto implementado no clube de golfe Belas Clube de Campo, chegamos à conclusão que o mesmo poderá ser feito nas escolas públicas e privadas nacionais, no âmbito do desporto escolar.

Um projeto de desenvolvimento e implementação do golfe nas escolas, funcionaria como um estímulo à prática nacional. Considerando que estamos dotados de Infraestruturas de grande qualidade, é necessário que se faça alguma coisa para aumentar o número de praticantes nacionais.

O objetivo da implementação do golfe no desporto escolar, passaria por dar a todos os alunos acesso à modalidade.

Antes de pensarmos como se pode desenvolver um projeto de golfe nas escolas, é necessário percebermos qual a formação que um professor de golfe deve ter. De acordo com o que tratámos nos últimos capítulos, nos primeiros estádios de desenvolvimento, as crianças precisam, mais do que um treinador de golfe, de um professor de educação física que tenha consciência da modalidade e dos aspetos técnicos da modalidade.

As crianças nos primeiros estádios de desenvolvimento, precisam de desenvolver as HMB e, nesse campo, um professor de educação física está bem preparado. Apesar da formação de base de um professor de educação física, é necessário que o mesmo procure obter alguma formação extra na modalidade de golfe. Como fomos referindo ao longo do relatório, é importante que um professor conheça a modalidade para que a possa lecionar. Este aspeto da formação deveria ser repensado pela Federação Portuguesa de Golfe, de modo a facilitar o acesso às formações iniciais.

Estamos convictos que nos três primeiros estádios de desenvolvimento, até aos 12 anos, a formação deveria ser focada nos aspetos técnicos simples da modalidade, mas fundamentalmente, na tomada de consciência de que os aspetos mais importantes a desenvolver são as HMB e HMD. A criação de uma formação de base na modalidade que desse aos professores a possibilidade de criarem projetos de golfe nas escolas para crianças até aos 12 anos, daria na nossa opinião um grande impulso à modalidade.

Deste modo, a FPG poderia trabalhar em conjunto com estes professores e estas escolas, de modo a criar visitas de estudo aos campos e a criar dias específicos de golfe

onde alguns atletas profissionais nacionais e juniores de elite nacional se deslocariam às escolas para falar da modalidade e exemplificar alguns aspetos técnicos de golfe.

É necessário ainda explicar sobre quais os espaços físicos necessários à prática de golfe.

Facilmente percebemos que numa escola será impossível ter um campo de golfe. Podemos, no entanto, criar condições para abordar a modalidade numa vertente de iniciação. Com efeito, existem no mercado cada vez mais tacos e bolas de iniciação, tornando o acesso das crianças à modalidade cada vez mais fácil.

Assim, entendemos que é possível criar nas escolas projetos de golfe onde a modalidade é lecionada nos pavilhões e nos campo de futebol e/ou outros, utilizando os espaços físicos disponíveis para tornar as aulas dinâmicas e divertidas.

Estamos convictos que as escolas devem ter como parceiros campos de golfe de modo a que as crianças possam ao fim de semana/tempos livres deslocar-se aos mesmos para treinarem num ambiente específico da modalidade. Contudo, para projetos de iniciação à modalidade não é obrigatório que seja num campo de golfe.

Para que se desenvolva uma modalidade em Portugal é necessário que se seja dinâmico e proativo. Portugal tem muitos campos de Golfe e poucos praticantes. Entendemos, pois, que uma mudança ao nível da mentalidade nacional é crucial.

Em conclusão, a implementação da modalidade de golfe nas escolas é possível e viável, sendo para tal necessário que os vários agentes que participam no ensino da modalidade se organizem em prol de um objetivo comum. Acreditamos, pois, que é possível criar bons jogadores de golfe nacionais.

## 6. Avaliação do Estágio

Assumir uma responsabilidade técnica partilhada num clube de golfe de topo nacional, e desenvolver um programa de golfe para crianças com idades entre os 5 e os 14 anos de idade parecia-nos uma tarefa estimulante. Agora que todo o trabalho está terminado, da análise resulta que os objetivos previamente fixados foram alcançados. Aprendemos e colocámos em prática todas as tarefas desempenhadas por um treinador principal, desenvolvendo competências neste domínio, recorrendo à literatura científica e especializada da nossa área de intervenção.

A primeira fase de intervenção - a avaliação - foi fruto de um trabalho conjunto muito organizado que nos dotou de informação necessária para conseguirmos trabalhar a partir das necessidades específicas de cada participante e assim dividir as turmas de forma a que fossem competitivas e os atletas se mantivessem focados e interessados.

Feita a avaliação, seguiu-se todo um trabalho de planeamento e implementação das áreas motoras gerais e áreas específicas da modalidade de golfe que queríamos desenvolver.

Estamos convictos que o nosso principal objetivo aquando do planeamento deste projeto foi atingido. Com efeito, conseguimos que os atletas se mantivessem interessados nas aulas e, acima de tudo, conseguimos que todas as aulas fossem dinâmicas e divertidas, o que contribuiu para o aumento do interesse pela modalidade por parte dos jovens atletas. De referir ainda que os atletas conseguiram evoluir e, assim, diminuir o número de pancadas por jogo na realização dos torneios ao longo do projeto. Isto foi conseguido porque, não só houve uma evolução técnica dos atletas, mas, principalmente porque houve uma evolução motora e um aumento do controlo corporal por parte dos atletas.

Entendemos que conseguimos documentar de forma explícita e de fácil perceção, uma forma simples de implementação e dinamização de uma programa de iniciação para a modalidade de golfe.

## 7. Conclusões e Sugestões

A realização deste estágio curricular corresponde ao nosso segundo ano do mestrado de treino desportivo anexo à Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa.

O estagiário não possuía qualquer experiência na modalidade pelo que foi um desafio ajudar na implementação de um programa de golfe para jovens atletas e trabalhar sobre essa mesma implementação.

Esta experiência revelou-se extremamente enriquecedora na medida em que o nosso desempenho foi supervisionado por um treinador mais experiente, tendo este processo contribuído para refletir acerca da construção dos exercícios e da sua adequação ao resultado pretendido.

Percebemos ao longo do estágio curricular que é importante que se tenha plena consciência qual o estágio de desenvolvimento em que o atleta se encontra para que se possa desenvolver o programa de forma específica para cada atleta. Só assim se vai conseguir desenvolver uma modalidade e criar atletas de alta competição competitivos e bem preparados para conseguirem participar de forma equiparada com outras potências mundiais.

O processo de treino de jovens atletas é um assunto em constante evolução e que, por vezes, pode ser um grande desafio. O treinador deve ser capaz de avaliar, planejar e reestruturar o planeamento.

É também de extrema importância que se informe os pais sobre a organização do programa visto que não se trata de um projeto focado apenas na vertente específica da modalidade de golfe. Os treinadores e pais devem trabalhar em conjunto para um único objetivo que deve ser a evolução da criança na modalidade.

Fundamentalmente percebemos ao longo do estágio curricular que, para o desenvolvimento de qualquer modalidade, é necessário que nos primeiros estádios de desenvolvimento, todas as aulas se baseiem na vertente da diversão. Só assim seremos capazes de cativar as crianças para o desporto.

Estamos convictos que a elaboração de um trabalho desta natureza e a partilha destas informações, conhecimentos, opções, experiências, resultados e dúvidas, podem dar algum contributo para o futuro teórico e prático do golfe.

Por último, concluímos que seria muito proveitoso para a modalidade se se apostasse na continuação deste mesmo trabalho, aplicado a todos os outros estádios de desenvolvimento, dando ênfase a todas as janelas de oportunidades e às especificidades do treino.

Parece-nos também importante que se realize um estudo sobre o desenvolvimento da capacidade de produção de força por parte de um atleta de golfe. Este estudo poderia envolver um plano de treino específico para a modalidade, com principal ênfase no desenvolvimento da musculatura postural e dos MI. Este estudo deveria estar enquadrado na janela de oportunidade da força que se enquadra na idade pós-pubertária.



## 8. Referências Bibliográficas

APCOI. (2010). Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil. from <http://www.apcoi.pt/obesidade-infantil/>

Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C., & Higgs, C. (Eds.). (2010). *Long-Term Athlete Development - Canadian Sport for Life*. Vancouver: Canadian Sport Centres.

BCC. from <http://www.belasclubedecampo.pt>

Bogin, B. (1991). Measurement of growth variability and environmental quality in Guatemalan children. *Ann Hum Biol*, 18(4), 285-294.

Brasch, R. (1972). *How did sports begin? A look into the origins of man at play*. London: Longman.

Bruner, J. S. (1965). *Man; a course of study*. Cambridge, Mass.: Educational Services.

Lopes, V., Maia, J., & Mota, J. (2000). *Aptidões e Habilidades Motoras, Uma Visão Desenvolvimentista*: Livros Horizonte.

Machado Rodrigues, A. M., Coelho e Silva, M. J., Mota, J., Cumming, S. P., Sherar, L. B., Neville, H., & Malina, R. M. (2010). Confounding effect of biologic maturation on sex differences in physical activity and sedentary behavior in adolescents. *Pediatr Exerc Sci*, 22(3), 442-453.

Mackenzie, B. (2009). Hand Eye Coordination Test [WWW] Available from: <http://www.brianmac.co.uk/handeye.htm>

Malina, R. M. (1988). Racial/ethnic variation in the motor development and performance of American children. *Can J Sport Sci*, 13(2), 136-143.

Malina, R. M. (2008). Skill Acquisition in Childhood and Adolescence *The Young Athlete* (pp. 96-111): Blackwell Publishing Ltd.

McGrath, C., McCormick, D., & Garrity, J. (2002). *The ultimate golf book*. Boston: Houghton Mifflin Co.

Sobral, F. (1988). *O Adolescente Atleta* (Livros Horizonte ed.).

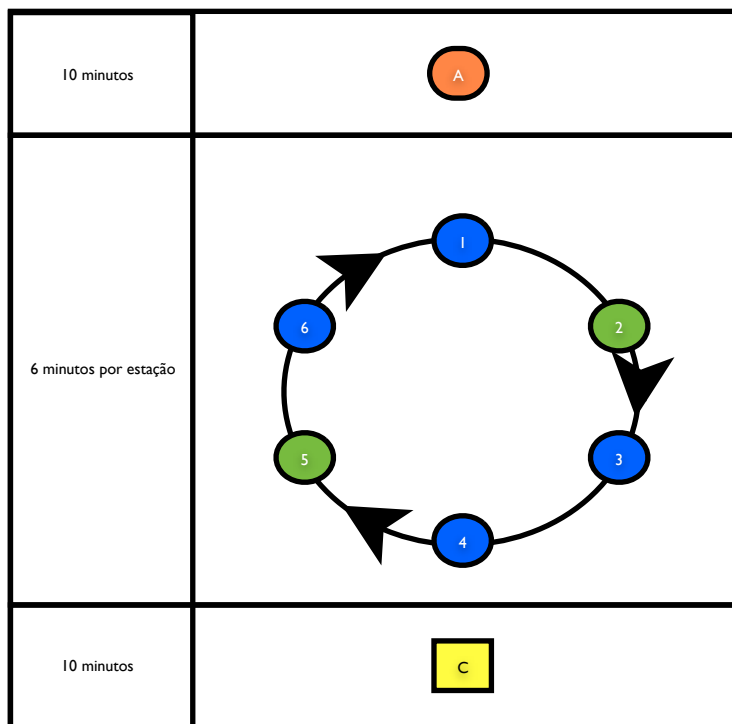
Top End Sports. from <http://www.topendsports.com/testing/tests/t-test.htm>

Vieira, L. F. (1989). Os Efeitos do Treinamento Precoce em Crianças e Adolescentes. *Revista da Fundação de Esporte e Turismo*, 1, 23-31.

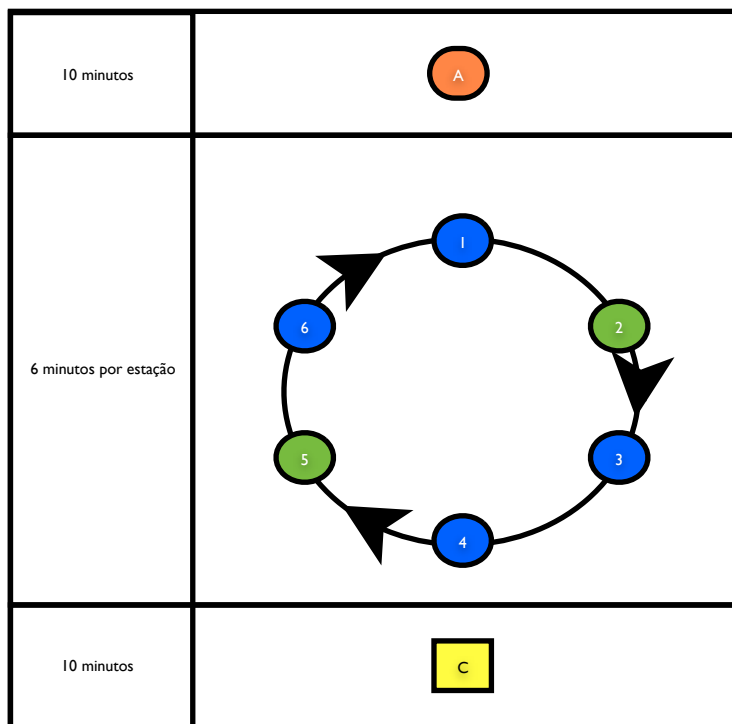
Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2008). *Physiology of sport and exercise* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

**Anexos**

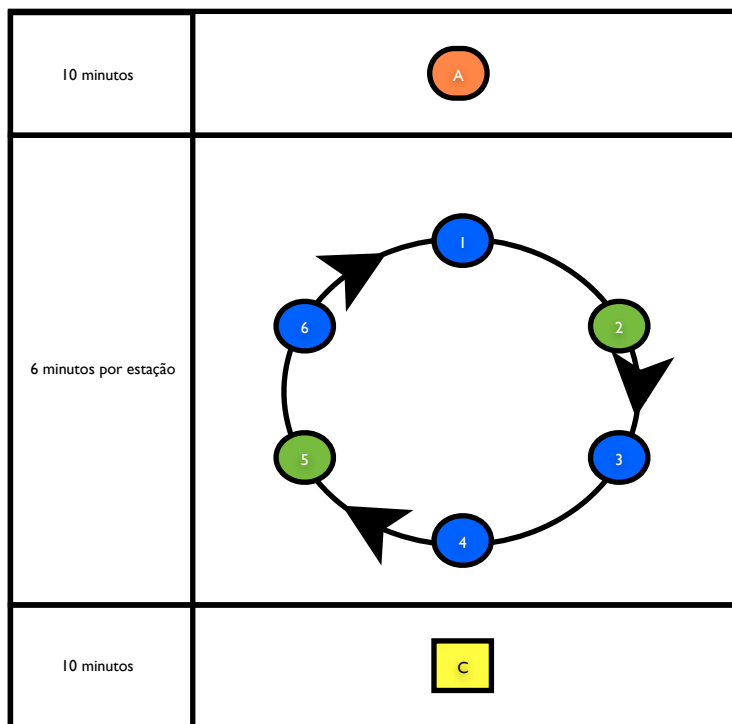
## Anexo 1 - Exemplos de Planos de Aula



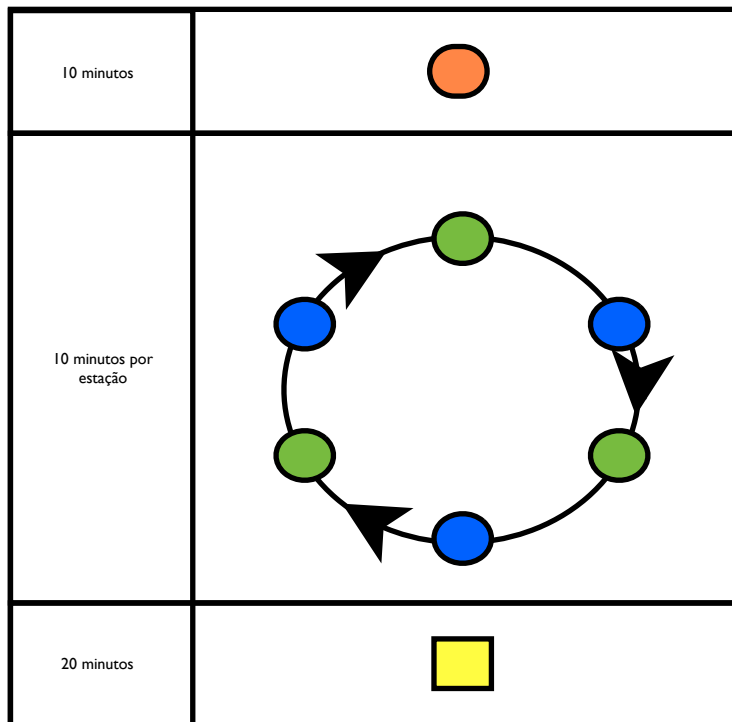
Turma 10h	Caracterização	Duração
Parte Inicial	- Aquecimento;	10m
Parte Fundamental	<b>Puxar-Empurrar:</b> De cócoras, tentar empurrar o adversário para que ele toque com o rabo no chão;	5m explicação dos exercícios; 35m de rotação entre os 6 diferentes postos (6m em cada exercício)
	<b>Agilidade:</b> figura nº9. As setas pretas representam deslocamento frontal, as vermelhas deslocamento à retaguarda, as verdes deslocamento lateral.	
	<b>Equilíbrio:</b> Só com um apoio no chão, tocar em três diferentes cones previamente definidos sem tocar com o segundo apoio no chão;	
	<b>Saltar:</b> Saltar sobre barreiras com os pés juntos;	
	<p>- <b>Exercício de chipping:</b> - delimitar local onde queremos que a bola caia para ir para o buraco. O objectivo é fazer com que o aluno se concentre no local de contacto da bola com o green e não no buraco. O aluno recebe 10 bolas e 2 tees. Coloca-se fora do green com as dez bolas e escolha um buraco para o qual vai realizar o chip. Depois de escolher o buraco, com os dois tees vai delimitar uma zona onde quer que a bola caia e passe, para que a bola vá para o buraco. O espaço entre os dois tees deve ter de largura 30cm e pode ser adaptado pelo aluno ao longo das dez bolas;</p> <p>- <b>Exercício de swing:</b> Bater bolas com a correcção do professor.</p>	
Parte Final	- Regras;	10m
	- jogo do mata.	



Turma 10h	Caracterização	Duração
Parte Inicial	- Aquecimento;	10m
Parte Fundamental	<b>Atirar:</b> Utilizando as bolas de espuma os atletas teriam que lançar o mais longe possível competindo com outro atleta;	5m explicação dos exercícios; 35m de rotação entre os 6 diferentes postos (6m em cada exercício)
	<b>Atirar/Agarrar:</b> Com as bolas de espuma os atletas teriam que lançar as bolas um para o outro sem deixar com que a bola tocasse no chão;	
	<b>Batimentos:</b> Tacos e bolas de beisebol. com batimentos com bola parada ou com bola lançada por um colega;	
	<b>Chutar:</b> Rematar a bola para um local pré-determinado;	
	- <b>Exercício de putting:</b> O relógio. Rodeando o buraco são colocados diferentes tees formando um aspecto de um relógio. O aluno vai realizando o exercício na ordem dos ponteiros do relógio. Se acertar no buraco na primeira tacada passa para a próxima hora, se não acertar mantém-se na mesma hora;	
	- <b>Exercício de swing:</b> Bater bolas com a correcção do professor.	
Parte Final	- Lavar e arrumar os tacos utilizados;	10m
	- jogo do mata.	

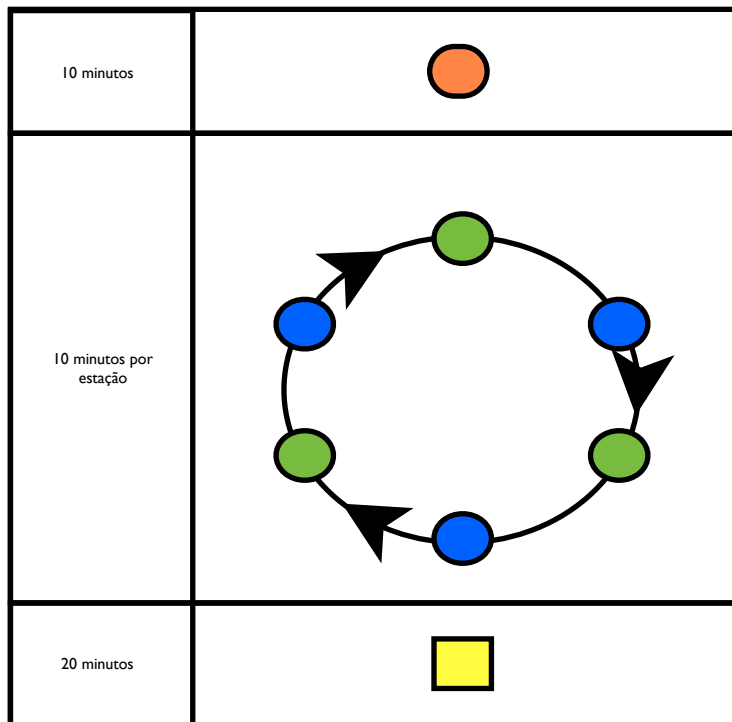


Turma 10h	Caracterização	Duração
Parte Inicial	- Aquecimento;	10m
Parte Fundamental	<b>Percepção Espacial:</b> Jogar o jogo do rei onde todos teriam que imitar o que um atleta realizava;	5m explicação dos exercícios; 35m de rotação entre os 6 diferentes postos (6m em cada exercício)
	<b>Rotação:</b> Utilizando o disco, lançar através da rotação corporal e dos pulsos de uma atleta para o outro;	
	<b>CORE:</b> Andar sobre um corda transportando um saco de feijões sobre a cabeça sem o deixar cair, vai tocando em cones ao longo da corda;	
	<b>Locomoção:</b> Correr com um colega: lado a lado, atrás dele, segurando nos ombros como um comboio;	
	<p>- <b>Exercício de putting:</b> O relógio. Rodeando o buraco são colocados diferentes tees formando um aspecto de um relógio. O aluno vai realizando o exercício na ordem dos ponteiros do relógio. Se acertar no buraco na primeira tacada passa para a próxima hora, se não acertar mantém-se na mesma hora;</p> <p>- <b>Exercício de pitching:</b> Realizar um shot para uma área concreta ao invés de para um buraco;</p>	
Parte Final	- Lavar e arrumar os tacos utilizados;	10m
	- jogo do mata.	



Turma 10h	Caracterização	Duração
Parte Inicial	- Aquecimento;	10m
Parte Fundamental	<b>Agilidade:</b> Figura nº9. As setas pretas representam deslocamento frontal, as vermelhas deslocamento à retaguarda, as verdes deslocamento lateral.;	5m explicação dos exercícios; 35m de rotação entre os 6 diferentes postos (6m em cada exercício)
	<b>Puxar/Empurrar:</b> Com um colete preso na parte de trás dos calções, tentar tirar ao nosso adversário o lenço sem que ele nos tire o nosso;	
	<b>Saltar:</b> Andar sobre um corda transportando um saco de feijões sobre a cabeça sem o deixar cair, vai tocando em cones ao longo da corda;;	
	- <b>Exercício de putting:</b> Diferentes distâncias. São colocados tees na mesma direcção em distâncias diferentes. O aluno realiza o movimento de putting em cada tee. Se acertar evolui para o próximo tee, se errar o buraco volta ao tee mais próximo do buraco;	
	- <b>Exercício de chipping:</b> Realizar o chipping por cima de um objecto. o objectivo é treinar o contacto do taco com a bola. Colocar um objecto perto da bola que vamos chipar e realizar o movimento de chipping de modo que a bola passe por cima do objecto;	
Parte Final	- <b>Exercício de pitching:</b> Realizar um shot para uma área concreta ao invés de para um buraco;	10m
	- Regras; - torneio de chipping;	





Turma 10h	Caracterização	Duração
Parte Inicial	- Aquecimento;	10m
Parte Fundamental	<b>Rotação:</b> Utilizamos jogos de transporte de bolas entre atletas. Os atletas colocavam-se costas com costas e tinham que através da rotação do tronco, transportar a bola até às mãos do outro colega;	5m explicação dos exercícios; 35m de rotação entre os 6 diferentes postos (6m em cada exercício)
	<b>CORE:</b> deslocar-se como animais utilizando figuras posturais semelhantes a pranchas;	
	<b>Locomoção:</b> Saltar só com o pé direito, depois só com o pé esquerdo, com movimentação acelerada e lentamente;	
	<b>- Exercício de putting:</b> Colocar uma vara ou uma régua orientada para o buraco exactamente no local onde os alunos devem colocar os pés. Este exercício tem como objectivo dar a entender aos alunos qual o alinhamento que devem ter para a realização do movimento de putting;	
	<b>- Exercício de chipping:</b> Delimitar local onde queremos que a bola caia para ir para o buraco. O objectivo é fazer com que o aluno se concentre no local de contacto da bola com o green e não no buraco. O aluno recebe 10 bolas e 2 tees. Coloca-se fora do green com as dez bolas e escolha um buraco para o qual vai realizar o chip. Depois de escolher o buraco, com os dois tees vai delimitar uma zona onde quer que a bola caia e passe, para que a bola vá para o buraco. O espaço entre os dois tees deve ter de largura 30cm e pode ser adaptado pelo aluno ao longo das dez bolas;	
	<b>- Exercício de swing:</b> Utilização de diferentes tacos para a realização do aspecto técnico. Correção do professor;	
Parte Final	- torneio de chip e putt com score-card;	10m

## Anexo 2 - Fichas Individuais

## Ficha Individual - 2012



Nome: Duarte Matos Rosado  
Data de Nascimento: 09/10/2001  
Género: Masculino  
HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

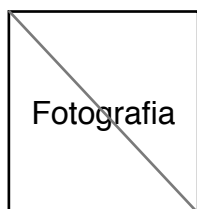
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
- Mais afastado da bola;		2	Deslocamento L.	2	Flexão		Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	2	Extensão		Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	2	Rotação		Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Postura dinâmica; - Grip;			1								
			Pé-coxinho	2	Agachamento		Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio		Ponte		Agilidade	15,8		

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	NH	P	P	P						
HMB																					
Aquecimento	Avaliações		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x	X	X	X	Torneio	
Agilidade	Avaliações		X	X	X	X														Torneio	
Saltar	Avaliações		X	X	X	X														Torneio	
Puxar/Empurrar	Avaliações		X	X	X	X														Torneio	
Equilíbrio	Avaliações		X	X	X	X														Torneio	
Atirar	Avaliações							X	X	X	X									Torneio	
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X									Torneio	
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X									Torneio	
Chutar	Avaliações							X	X	X	X									Torneio	
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X					Torneio	
Rotação	Avaliações											X	X	X	X					Torneio	
CORE	Avaliações											X	X	X	X					Torneio	
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X					Torneio	

## Ficha Individual - 2012



Nome: Inês Afonso Fernandez Ferraz Gonçalves Pereira

Data de Nascimento: 07/08/2000

Género: Feminino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

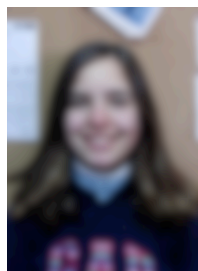
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
- Olhos mais em cima da bola; - Alinhamento;			Deslocamento L.	2	Flexão		Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	2	Extensão		Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação		Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Postura dinâmica;			2								
			Pé-coxinho	2	Agachamento		Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio		Ponte		Agilidade			

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	F	NH	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio	
Agilidade	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Saltar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Puxar/Empurrar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Equilíbrio	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X	Torneio	
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X	Torneio	
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	

## Ficha Individual - 2012



Nome: Maria

Data de Nascimento:

Género: Feminino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

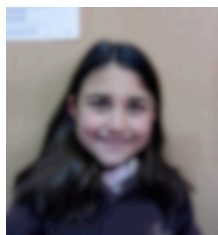
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção	FMS	Mobilidade e Estabilidade	Velocidade Potência e Agilidade	Controlo de Objectos
- Melhor postura; - Controlo de distâncias;		4	Deslocamento L.	Flexão	Push-up	Salto Vertical	Lançamento por cima da cabeça
			Skipping	Extensão	Horizontal Pull-up	Salto em comprimento	
Pitching	Swing		Skipping alternado	Rotação	Vertical Pull-up	Passe de Peito	Batimento (2 mãos)
	- Postura dinâmica; - Grip;		Pé-coxinho	Agachamento	Prancha	Sit-up and throw	Bowling
			Carioca	Equilíbrio	Ponte	Agilidade	17,2

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	F	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	NH	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x	X	X	X		Torneio
Agilidade	Avaliações			X	X	X	X									X			X		Torneio
Saltar	Avaliações			X	X	X	X									X					Torneio
Puxar/Empurrar	Avaliações			X	X	X	X									X					Torneio
Equilíbrio	Avaliações			X	X	X	X									X			X		Torneio
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X				Torneio
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X				Torneio
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X		Torneio
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X				Torneio
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X			Torneio
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X		Torneio
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X			Torneio
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X			Torneio

## Ficha Individual - 2012



Nome: Matilde

Data de Nascimento: 12/09/2002

Género: Feminino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

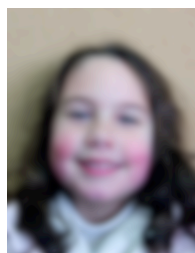
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
- Melhor postura; - Controlo de distâncias;		1	Deslocamento L.	2	Flexão		Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	3	Extensão		Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação		Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Postura dinâmica; - Grip;			1								
			Pé-coxinho	1	Agachamento		Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio		Ponte		Agilidade	15,0		

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	NH	P	F	P	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio	
Agilidade	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Saltar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Puxar/Empurrar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Equilíbrio	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X	Torneio	
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X	Torneio	
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	

## Ficha Individual - 2012



Nome: Margarida

Data de Nascimento: 5 Anos

Género: Feminino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

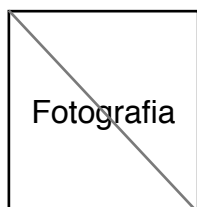
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
- Alinhamento;		0	Deslocamento L.	1	Flexão	1	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	2
			Skipping	1	Extensão	3	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	2	Rotação	2	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
				1								
			Pé-coxinho	2	Agachamento	2	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	1	Equilíbrio		Ponte		Agilidade	19,5		

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	P	P	P	F	P	F	P	P	P	P	P	NH	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio	
Agilidade	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Saltar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Puxar/Empurrar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Equilíbrio	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X	Torneio	
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X	Torneio	
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	

## Ficha Individual - 2012



Nome: Martim

Data de Nascimento: 7 Anos

Género: Masculino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

### Avaliações

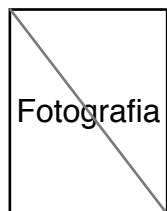
Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
- Postura;			Deslocamento L.	1	Flexão	1	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	2
			Skipping	1	Extensão	1	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	1	Rotação	2	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
				1								
			Pé-coxinho	1	Agachamento	2	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	1	Equilíbrio		Ponte		Agilidade			

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	P	P	F	F	P	P	P	P	F	F	P	NH	F	F	P	P	F	F	F	F	F
Aquecimento	Avaliações		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio	
Agilidade	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Saltar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Puxar/Empurrar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Equilíbrio	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X	Torneio	
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X	Torneio	
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	



## Ficha Individual - 2012



Nome: Diogo

Data de Nascimento: 29/03/2003

Género: Masculino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

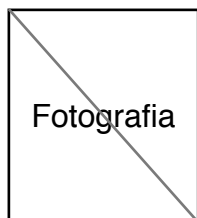
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção	FMS	Mobilidade e Estabilidade	Velocidade Potência e Agilidade	Controlo de Objectos
- Postura;			Deslocamento L.	Flexão	Push-up	Salto Vertical	Lançamento por cima da cabeça
			Skipping	Extensão	Horizontal Pull-up	Salto em comprimento	
Pitching	Swing		Skipping alternado	Rotação	Vertical Pull-up	Passe de Peito	Batimento (2 mãos)
			Pé-coxinho	Agachamento	Prancha	Sit-up and throw	Bowling
			Carioca	Equilíbrio	Ponte	Agilidade	

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	F	P	F	P	P	P	P	P	F	P	P	NH	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio	
Agilidade	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Saltar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Puxar/Empurrar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Equilíbrio	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X	Torneio	
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X	Torneio	
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	

## Ficha Individual - 2012



Nome: Guilherme

Data de Nascimento: 14/12/2002

Género: Masculino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

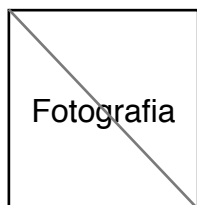
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
			Deslocamento L.	2	Flexão	1	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	2
			Skipping	1	Extensão	1	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Postura; - Falta de separação MS/MI;			2								
			Pé-coxinho	2	Agachamento	2	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio	2	Ponte		Agilidade			

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	P	P	F	P	F	P	P	P	P	P	P	NH	F	F	P	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio	
Agilidade	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Saltar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Puxar/Empurrar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Equilíbrio	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X	Torneio	
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X	Torneio	
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	

## Ficha Individual - 2012



Nome: João

Data de Nascimento: 14/12/2002

Género: Masculino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
- Postura;			Deslocamento L.	1	Flexão	1	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	2
			Skipping	1	Extensão	1	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	2	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	2											
	- Postura; - Falta de separação MS/MI;		Pé-coxinho	2	Agachamento	1	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio	2	Ponte		Agilidade			

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	P	P	F	P	F	P	P	P	P	P	P	NH	F	F	P	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio	
Agilidade	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Saltar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Puxar/Empurrar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Equilíbrio	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X	Torneio	
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X	Torneio	
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	

## Ficha Individual - 2012



Nome: Rita

Data de Nascimento: 10/12/2002

Género: Feminino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

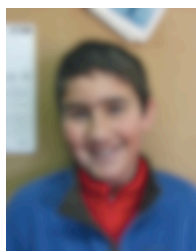
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
- Posição da bola;			Deslocamento L.	2	Flexão	1	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	3
			Skipping	2	Extensão	3	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Postura; - Falta de separação MS/MI; - Grip;			3								
			Pé-coxinho	3	Agachamento	2	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio	3	Ponte		Agilidade			

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	NH	F	F	P	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio	
Agilidade	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Saltar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Puxar/Empurrar	Avaliações		X	X	X	X										X				Torneio	
Equilíbrio	Avaliações		X	X	X	X										X			X	Torneio	
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X	Torneio	
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X	Torneio	
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	

## Ficha Individual - 2012



Nome: Filipe

Data de Nascimento: 01/04/2000

Género: Masculino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

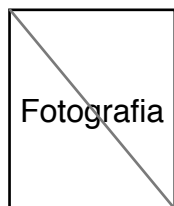
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
	- posição da bola; - Grip mais em baixo;	17	Deslocamento L.	3	Flexão	1	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	3	Extensão	2	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Dissociação MS/MI; - Postura; - Tamanho dos tacos; - Afastar taco do corpo; - Grip;			3								
			Pé-coxinho	2	Agachamento	3	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio	3	Ponte		Agilidade	12,9		

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	P	P	P	P	P	F	P	P	F	P	P	NH	F	P	P	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio		
Agilidade	Avaliações		X	X	X		Torneio				Torneio				Torneio				Torneio		
Saltar	Avaliações		X	X	X		Torneio				Torneio				Torneio				Torneio		
Puxar/Empurrar	Avaliações		X	X	X		Torneio				Torneio				Torneio				Torneio		
Equilíbrio	Avaliações						Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
Atirar	Avaliações						Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
Agarrar	Avaliações						Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
Batimentos	Avaliações						Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
Chutar	Avaliações						Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
Visualização, P.E	Avaliações						Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
Rotação	Avaliações						Torneio				Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		
CORE	Avaliações						Torneio				Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		
Locomoção	Avaliações						Torneio				Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		

## Ficha Individual - 2012



Nome: João

Data de Nascimento: 12/01/2001

Género: Masculino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

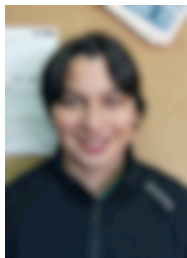
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
- Grip; - Percepção de greens; - Muito com as mãos;	- posição da bola; - Grip mais em baixo;		Deslocamento L.	3	Flexão	1	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	3	Extensão	2	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Plano de swing; - Take-away menos pulsos;			3								
			Pé-coxinho	2	Agachamento	3	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio	3	Ponte		Agilidade			

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças   
---

## Ficha Individual - 2012



Nome: João

Data de Nascimento: 11/09/1999

Género: Masculino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

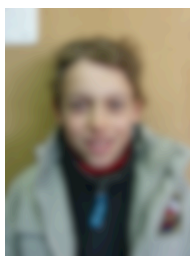
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
- direcção;	- posição da bola; - Grip mais em baixo;	26	Deslocamento L.	1	Flexão	1	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	1	Extensão	1	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	1	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Postura; - Grip; - Habilidades motoras básicas;			1								
			Pé-coxinho	1	Agachamento	1	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	1	Equilíbrio	3	Ponte		Agilidade	15,1		

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças   <
--

## Ficha Individual - 2012



Nome: João

Data de Nascimento: 13/05/2002

Género: Masculino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

### Avaliações

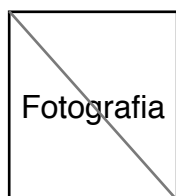
Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
	- posição da bola; - Grip mais em baixo;	5	Deslocamento L.	3	Flexão	3	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	3	Extensão	3	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Grip; - Postura em relação à bola;			3								
			Pé-coxinho	2	Agachamento	3	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio	3	Ponte		Agilidade	13,0		

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças   <
--



## Ficha Individual - 2012



Nome: Madalena

Data de Nascimento: 16/04/1999

Género: Feminino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

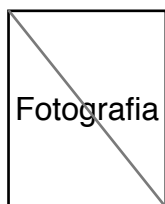
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
	- posição da bola; - Grip mais em baixo; - Muito swng;	149	Deslocamento L.	3	Flexão	1	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	3	Extensão	3	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Grip; - 7 do taco;			3								
			Pé-coxinho	3	Agachamento	2	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	3	Equilíbrio	3	Ponte		Agilidade	14,2		

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças  <
--

## Ficha Individual - 2012



Nome: David

Data de Nascimento: 11/11/1997

Género: Masculino

HCP: 24



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

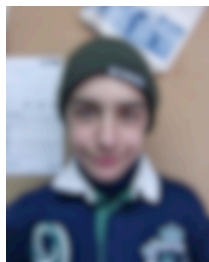
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
			Deslocamento L.	3	Flexão	1	Push-up	23	Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	3	Extensão	3	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Ritmo;			3								
			Pé-coxinho	3	Agachamento	3	Prancha	160	Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio		Ponte	240	Agilidade			

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	NH	F	P	P	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio		
Agilidade	Avaliações		X	X	X	Torneio					Torneio				Torneio				Torneio		
Saltar	Avaliações		X	X	X	Torneio					Torneio				Torneio				Torneio		
Puxar/Empurrar	Avaliações		X	X	X	Torneio					Torneio				Torneio				Torneio		
Equilíbrio	Avaliações					Torneio	X	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
Atirar	Avaliações					Torneio	X	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
Agarrar	Avaliações					Torneio	X	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
Batimentos	Avaliações					Torneio					Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
Chutar	Avaliações					Torneio					Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
Visualização, P.E	Avaliações					Torneio					Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
Rotação	Avaliações					Torneio					Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		
CORE	Avaliações					Torneio					Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		
Locomoção	Avaliações					Torneio					Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		

## Ficha Individual - 2012



Nome: Gonçalo

Data de Nascimento: 25/06/1998

Género: Masculino

HCP: \_\_\_\_\_



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

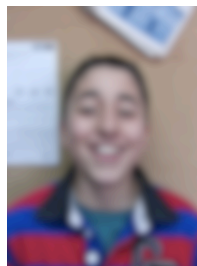
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
		5	Deslocamento L.	1	Flexão	1	Push-up	25	Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	2	Extensão	3	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Impacto; - Dissociação MS/MI; - Grip;			3								
			Pé-coxinho	2	Agachamento	3	Prancha	185	Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	3	Equilíbrio		Ponte	229	Agilidade	13,7		

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças   
---

## Ficha Individual - 2012



Nome: Martim

Data de Nascimento: 24/04/1998

Género: Masculino

HCP: 36



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

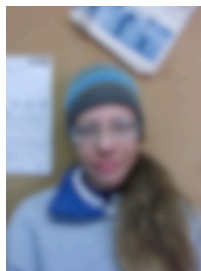
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
		14	Deslocamento L.	3	Flexão	1	Push-up	23	Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	3	Extensão	3	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	2	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
				3								
	- Grip; - Postura; - Alinhamento;		Pé-coxinho	3	Agachamento	3	Prancha	70	Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio		Ponte	240	Agilidade	11,5		

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	P	P	F	F	P	F	P	P	F	P	P	NH	F	P	P	F	P	P	F	P	P
Aquecimento	Avaliações		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio		
Agilidade	Avaliações		X	X	X	Torneio					Torneio				Torneio				Torneio		
Saltar	Avaliações		X	X	X	Torneio					Torneio				Torneio				Torneio		
Puxar/Empurrar	Avaliações		X	X	X	Torneio					Torneio				Torneio				Torneio		
Equilíbrio	Avaliações					Torneio	X	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
Atirar	Avaliações					Torneio	X	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
Agarrar	Avaliações					Torneio	X	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
Batimentos	Avaliações					Torneio					Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
Chutar	Avaliações					Torneio					Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
Visualização, P.E	Avaliações					Torneio					Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
Rotação	Avaliações					Torneio					Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		
CORE	Avaliações					Torneio					Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		
Locomoção	Avaliações					Torneio					Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		

## Ficha Individual - 2012



Nome: Rosa

Data de Nascimento: 07/03/1997

Género: Feminino

HCP: 19



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

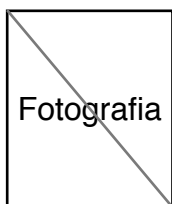
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
		28	Deslocamento L.	3	Flexão	1	Push-up	10	Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	3	Extensão	3	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Ritmo;			3								
			Pé-coxinho	3	Agachamento	3	Prancha	49	Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio		Ponte	240	Agilidade	13,0		

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março					4 - Abril			5 - Maio				6 - Junho		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
	P	P	F	P	P	F	P	P	F	P	P	NH	F	P	P	P	P	P	F	P	P
Aquecimento	Avaliações		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio		
Agilidade	Avaliações		X	X	X	Torneio					Torneio				Torneio				Torneio		
Saltar	Avaliações		X	X	X	Torneio					Torneio				Torneio				Torneio		
Puxar/Empurrar	Avaliações		X	X	X	Torneio					Torneio				Torneio				Torneio		
Equilíbrio	Avaliações					Torneio	X	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
Atirar	Avaliações					Torneio	X	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
Agarrar	Avaliações					Torneio	X	X	X	X	Torneio				Torneio				Torneio		
Batimentos	Avaliações					Torneio					Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
Chutar	Avaliações					Torneio					Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
Visualização, P.E	Avaliações					Torneio					Torneio	X	X	X	Torneio				Torneio		
Rotação	Avaliações					Torneio					Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		
CORE	Avaliações					Torneio					Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		
Locomoção	Avaliações					Torneio					Torneio				Torneio	X	X	X	Torneio		

## Ficha Individual - 2012



Nome: Adriana

Data de Nascimento: 07/01/2003

Género: Feminino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

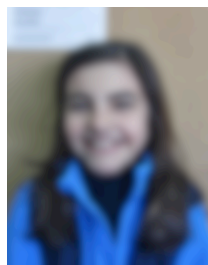
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
-Fundamentos			Deslocamento L.	2	Flexão	3	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	2	Extensão	2	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Grip; - Postura; - Separação MS/MI; - HMDesportivas;			2								
			Pé-coxinho	3	Agachamento	3	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	1	Equilíbrio	2	Ponte		Agilidade			

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março				4 - Abril				5 - Maio				6 - Junho		
	15	29	5	12	19	26	4	11	18	25	1	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17
	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio	
Agilidade	Avaliações			X	X	X	X									X			X	Torneio	
Saltar	Avaliações			X	X	X	X									X				Torneio	
Puxar/Empurrar	Avaliações			X	X	X	X									X				Torneio	
Equilíbrio	Avaliações			X	X	X	X									X			X	Torneio	
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X	Torneio	
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X	Torneio	
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	

## Ficha Individual - 2012



Nome: Ana Teresa

Data de Nascimento: 05/07/2001

Género: Feminino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

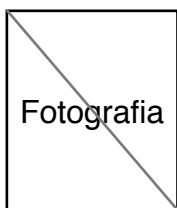
### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
-Fundamentos		3	Deslocamento L.	3	Flexão	3	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	3	Extensão	3	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Fundamentos; - HMDesportivas; - Release;			3								
			Pé-coxinho	3	Agachamento	3	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	3	Equilíbrio	3	Ponte		Agilidade	16,3		

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março				4 - Abril				5 - Maio				6 - Junho		
	15	29	5	12	19	26	4	11	18	25	1	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17
	P	P	P	F	P	F	P	P	P	F	F	NH	F	P	P	F	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio	
Agilidade	Avaliações			X	X	X	X									X			X	Torneio	
Saltar	Avaliações			X	X	X	X									X				Torneio	
Puxar/Empurrar	Avaliações			X	X	X	X									X				Torneio	
Equilíbrio	Avaliações			X	X	X	X									X			X	Torneio	
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X	Torneio	
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X	Torneio	
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	

## Ficha Individual - 2012



Nome: Gabriela

Data de Nascimento: 31/05/2005

Género: Feminino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

### Avaliações

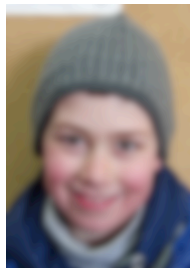
Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
-Fundamentos			Deslocamento L.	1	Flexão	1	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	1	Extensão	1	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
				2								
	- HMB; - Fundamentos;		Pé-coxinho	1	Agachamento	3	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio	1	Ponte		Agilidade			

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março				4 - Abril				5 - Maio				6 - Junho		
	15	29	5	12	19	26	4	11	18	25	1	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17
	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	NH	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio	
Agilidade	Avaliações			X	X	X	X									X			X	Torneio	
Saltar	Avaliações			X	X	X	X									X				Torneio	
Puxar/Empurrar	Avaliações			X	X	X	X									X				Torneio	
Equilíbrio	Avaliações			X	X	X	X									X			X	Torneio	
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X	Torneio	
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X	Torneio	
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	



## Ficha Individual - 2012



Nome: Guilherme

Data de Nascimento: 11/11/2004

Género: Masculino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
-Fundamentos			Deslocamento L.	3	Flexão	1	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	2	Extensão	3	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	3											
	- Postura; - Separação MS/MI; - Grip;		Pé-coxinho	1	Agachamento	3	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio	1	Ponte		Agilidade			

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março				4 - Abril				5 - Maio				6 - Junho		
	15	29	5	12	19	26	4	11	18	25	1	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17
	P	P	P	F	P	F	P	P	P	P	P	NH	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Torneio	
Agilidade	Avaliações			X	X	X	X									X			X	Torneio	
Saltar	Avaliações			X	X	X	X									X				Torneio	
Puxar/Empurrar	Avaliações			X	X	X	X									X				Torneio	
Equilíbrio	Avaliações			X	X	X	X									X			X	Torneio	
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X	Torneio	
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X			Torneio	
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X	Torneio	
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X		Torneio	

## Ficha Individual - 2012



Nome: Pedro

Data de Nascimento: 05/09/2004

Género: Masculino

HCP: N/D



### Medidas Antropométricas:

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Altura						
Peso						
Comprimento MS						

### Avaliações

Putting	Chipping	C.OM	Locomoção		FMS		Mobilidade e Estabilidade		Velocidade Potência e Agilidade		Controlo de Objectos	
-Fundamentos		1	Deslocamento L.	2	Flexão	1	Push-up		Salto Vertical		Lançamento por cima da cabeça	
			Skipping	2	Extensão	2	Horizontal Pull-up		Salto em comprimento			
Pitching	Swing		Skipping alternado	3	Rotação	3	Vertical Pull-up		Passe de Peito		Batimento (2 mãos)	
	- Fundamentos; - Postura;			2								
			Pé-coxinho	2	Agachamento	3	Prancha		Sit-up and throw		Bowling	
			Carioca	2	Equilíbrio	2	Ponte		Agilidade	20,3		

### Horário Aluno/Ficha de Aula:

Presenças	1		2 - Fevereiro				3 - Março				4 - Abril				5 - Maio				6 - Junho		
	15	29	5	12	19	26	4	11	18	25	1	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17
	P	P	P	F	P	F	P	P	P	F	F	NH	F	P	F	P	P	P	P	P	P
Aquecimento	Avaliações			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		Torneio
Agilidade	Avaliações			X	X	X	X									X			X		Torneio
Saltar	Avaliações			X	X	X	X									X					Torneio
Puxar/Empurrar	Avaliações			X	X	X	X									X					Torneio
Equilíbrio	Avaliações			X	X	X	X									X			X		Torneio
Atirar	Avaliações							X	X	X	X						X				Torneio
Agarrar	Avaliações							X	X	X	X						X				Torneio
Batimentos	Avaliações							X	X	X	X						X		X		Torneio
Chutar	Avaliações							X	X	X	X						X				Torneio
Visualização, P.E	Avaliações											X	X	X	X			X			Torneio
Rotação	Avaliações											X	X	X	X			X	X		Torneio
CORE	Avaliações											X	X	X	X			X			Torneio
Locomoção	Avaliações											X	X	X	X			X			Torneio

## Anexo 3 - Fichas de Controlo do Programa de Golfe

Média Idades: \_\_\_\_\_  
Média HCP: \_\_\_\_\_  
Rapazes: \_\_\_\_\_  
Raparigas: \_\_\_\_\_

## Sábado - Grelha de Presenças



Dias		1			2			3					4			5				6			
		14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	
10.00h	Maria do Mar	F	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	F	P			
	Duarte Rosado	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P	P			
	Inês Pereira	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	F		P	P	P	F	F	P	P			
	Maria																	P	P	P			
	Leonor																	P	P	P			
	Matilde Moura	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P		P	F	P	P	P	F	P			
11.00h	Duarte Pereira							F	F	F	F	F		F	F	F	F	F	F	F			
	Pedro Pereira							F	F	F	F	F		F	F	F	F	F	F	F			
	Martim Torres	P	P	F	F	P	P	P	P	F	F	P		F	F	F	F	F	F	F			
	Ricardo Mora														P	P	P	F	P	P			
	Margarida Graça	P	P	P	F	P	P	F	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P	P			
	Diogo Pinto Barbosa	F	P	F	F	P	P	P	P	P	P	F		P	F	P	P	P	P	P			
	Afonso Pereira	F	F	P	F	F	P	P	F	P	P	F		P	F	F	F	P	P	P			
	Madalena									P	P	P		P	F	P	P	F	F	F			
	João Pedro									P	P	P		F	F	F	F	F	F	F			
	Margarida Pereira	F	F	F	F	F	P	P	F	P	P	F		P	F	F	F	P	P	P			
12.00h	João Baracho	P	P	F	P	F	P	P	P	P	P	P		F	F	F	F	F	F	F			
	Guilherme Baracho	P	P	F	P	F	P	P	P	P	P	P		F	F	F	F	F	F	F			
	Bernardo														P	P	P	P	P	P			
	Gisele Mora			P	F	P	P	P	P	F	P	P		P	P	P	P	F	P	P			
	Júlia															P	P	P	P	NH			
	Guilherme															P	P	P	P	NH			
	Diogo Gonçalves	F	P	F	P	P	P	P	P	F	P	P		P	P	P	F	P	P	P			
14.15h	Rita Nunes	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P		F	F	F	F	F	F	F			
	Madalena Fernandes	P	P	P	P	P	P	P	F	F	P	P		P	P	P	P	P	P	NH			
	João Maria Perry	P	F	P	F	P	P	P	P	P	P	P		F	P	F	P	P	P	NH			
	Guilherme Gonçalves	F	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P		P	F	P	F	P	P	NH			
	Filipe Costa	P	P	P	P	P	F	P	P	F	P	P		F	P	P	P	F	P	NH			
	João Gonçalves	P	P	P	P	P	P	P	F	P	F	P		P	P	P	F	P	P	NH			
	João Alexandre	P	P	F	F	P	P	P	P	P	P	P		P	F	F	P	F	P	NH			
15.45h	Guilherme Oliva	F	F	P	F	P	P	F	F	P	P	P		F	F	F	P	P	P	NH			
	David Felix Coelho	P	P	F	F	P	P	P	P	F	P	P		P	P	P	P	P	P	NH			
	Rosa Martins	P	P	P	F	P	P	F	F	P	P	F		P	P	P	P	P	P	NH			
	Martim Moura	P	P	P	F	P	F	F	P	P	P	P		P	F	P	F	P	F	NH			
	Gonçalo Barros	P	P	P	F	P	F	P	P	P	P	F		P	P	P	P	P	F	NH			
17.15h	Nuno											P		P	P	P	P	P	F	NH			
	João											P		P	P	P	P	P	F	NH			
	Daniela											P		P	F	P	F	P	P	NH			
	Ângela											P		P	P	P	P	F	F	NH			

Média Idades: \_\_\_\_\_

Média HCP: \_\_\_\_\_

Rapazes: \_\_\_\_\_

Raparigas: \_\_\_\_\_



**BELAS CLUBE**  
DE CAMPO

Dias		1		2				3				4				5				6		
Alunos		15	29	5	12	19	26	4	11	18	25	1	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17
11.00h	Victória Jordan	F	F	F	F	P	P	P	P	P	F	F		P	F	F	P	P	P	P		
	Sofia Jordan	F	F	F	F	P	P	P	P	P	F	F		P	P	P	P	P	P	P		
	André Jordan	F	F	F	F	P	P	P	P	P	F	F		P	P	P	F	P	P	P		
	Gilberto Jordan	F	F	F	F	P	P	P	P	P	F	F		P	P	P	P	P	F	P		
	Maria José Jordan	F	F	F	F	P	P	P	F	F	F	F		P	P	F	F	F	F	P		
12.00h	Ana Teresa Barros	P	P	P	F	P	F	P	P	P	F	F		F	P	P	P	F	P	NH		
	Pedro Barros	P	P	P	F	P	F	P	P	P	F	F		F	P	P	P	F	P	NH		
	Guilherme Mendes	P	P	P	F	P	F	P	P	P	P	P		P	P	P	F	F	P	NH		
	Tomás										P	P		P	P	P	P	P	P	NH		
	Gabriela Magalhães	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	F	P	F	P	NH		
	Adriana Magalhães	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	F	P	F	P	NH		

# Sábado - Ficha de turma \_\_: \_\_h

Média Idades: \_\_\_\_\_

Média HCP: \_\_\_\_\_

Avaliação		Nome											
Testes Motores	Deslocamento L.												
	Skipping												
	Skipping A.												
	Pé-coxinho												
	Carioca												
FMS	Flexão												
	Extensão												
	Rotação												
	Agachamento												
	Equilíbrio												
Mobilidade e Estabilidade	Push-up												
	Horizontal Pull-up												
	Vertical Pull-up												
	Prancha												
	Ponte												
Velocidade/Potência e Agilidade	Salto Vertical												
	Salto comprimento												
	Passe de Peito												
	Sit-up and throw												
	Agilidade												
C. de Objectos	Lançamento (cima da cabeça)												
	Batimento com duas mãos												
	Bowling												
C. óculo-manual													
Putting													
Chipping													
Pitching													
Swing													

Média Idades: \_\_\_\_\_

Média HCP: \_\_\_\_\_

Rapazes: \_\_\_\_











Raparigas: \_\_\_\_



<div><div></div><div>Dias</div></div> <div>HMB</div>	1		2				3					4			5				6		
	14	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16
Aquecimento																					
Agilidade																					
Saltar																					
Puxar/Empurrar																					
Equilíbrio																					
Atirar																					
Agarrar																					
Batimentos																					
Chutar																					
Visualização, P.E																					
Rotação																					
CORE																					
Locomoção																					
Putting																					
Chipping																					
Pitching																					
Swing																					

## Anexo 4 - Controlo das Avaliações



	6 Anos		8 Anos		10 Anos		12 Anos		14 Anos		16 Anos
											
	Vermelho	Vermelho/B	Branco	Branco/Az	Azul	Azul/Vr	Verde	Verde/P	Preto	Preto/P	
Controlo Objectos (Atirar, Bater, Rolar)	Principiante	Médio	Avançado	Avançado	Avançado	Avançado	Avançado	Avançado	Avançado	Avançado	
Locomoção (Saltar, Pular, Deslizar)	Principiante	Médio	Avançado	Avançado	Avançado	Avançado	Avançado	Avançado	Avançado	Avançado	
História, Regras e Etiqueta	2	4	6	8	10	12	5M/5F	10M/10F	10M/10F	10M/10F	
Pega	Agarra	Unida	Fraco/Forte	Boa	Boa	Boa	Boa	Boa	Boa	Boa	
Postura	Atlética	Anca/Joelho	Pélvis	Bom	Bom	Bom	Bom	Bom	Bom	Bom	
Alinhamento	Pés	Corpo	Corpo/Taco	Bom	Bom	Bom	Bom	Bom	Bom	Bom	
Transferência de Peso	Básica	Impacto	Rotação Total	Bom	Bom	Bom	Bom	Bom	Bom	Bom	
Leitura dos Greens		Cm/Bx/D/E	Leitura/360	Dividida	Direc/Relva	Avançado	Avançado	Avançado	Avançado	Avançado	
Plano Swing			Circular	No-Plano	No-Plano	No-Plano	No-Plano	No-Plano	No-Plano	No-Plano	
Postura Dinâmica				No Horiz.	No Vert.	Estabiliz.	Estabiliz.	Estabiliz.	Estabiliz.	Estabiliz.	
“Release” dos Pulsos					Set	Impact	Bom	Bom	Bom	Bom	
Posição da Bolas / Stance				Pos. Bola	Stance	2/Bons	2/Bons	2/Bons	2/Bons	2/Bons	
Putting Curto (12 putts - 2,4,6)			1	1	2	4	5	9	9	10	
Putting Médio (12 putts - 7,11,15)				1	2	3	3	4	5	5	
Putting Longo (12 putts - 20,30,40)			1	1	3	4	5	6	8	9	
Chipping (8 bolas - 10,18)				1	3	4	5	6	6	6	
Pitching curto (8 bolas - 10,18)				1	3	4	5	6	6	6	
Pitching (12 bolas - 30,45,60)				1	2	2	3	5	6	8	
Bunkers (10 bolas - curto/comprido)						1	2	3	5	5	
Swing Completo (24 bolas - 9,6,F,D)				3	5	6	7	11	12	13	
Shot Making Skills (9-shots)					2	3	4	5	6	6	
Média de pancadas (PAR +/-)					< 26.5	< 22.5	< 18.5	< 13.5	< 9.5	< 4.5	
Putts por Green								2	1,9	1,8	
Scrambling % (Shot e putt) 10 Yards				20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	
Scrambling % (Shot e putt)							20%	25%	30%	35%	
GIR % (Greens in regulation)				20%	25%	30%	35%	40%	50%	55%	
Putts por volta				54	45	38	36	n/a	n/a	n/a	
Flexão de Braços	2	4	6	10	14	18	24	30	32	40	
Flexão de Braços - horizontal	2	4	6	10	14	18	24	30	32	40	
Flexão de Braços - vertical				1	1	2	4	6	8	10	
Prancha (sec)	24	48	72	96	120	144	168	192	216	240	
Ponte (sec)	24	48	72	96	120	144	168	192	216	240	
Salto Vertical (ft)	5	6	7	10	12	14	17	19	22	24	
Passe de Peito (ft)	5	6	7	10	12	14	17	19	22	24	
505 Teste de Agilidade	5,2	5	4,9	4,8	4,6	4,4	4,2	4,1	4	3,9	
Deitado/Sentado e lançar (ft)	5	6	7	10	12	14	17	19	22	24	

# Fundamentos - Golfe



## *Putting*

**T**riângulo passa a bola depois do impacto;

**E**stabilidade dos membros inferiores;

**M**aior *follow through* do que *backswing*;

**A**pontar a face do taco para o alvo.

## *Chipping*

**C**olocar as mãos à frente da bola;

**A**brir o *stance*;

**P**assar o peso para a frente;

**A**taçar a bola na posição y.

## *Pitching*

**L** - formar um L com os braços e o taco;

**A**brir e fechar a face do taco;

**T**ransferir o peso para a perna dominante;

**A**taçar a bola e tocar com o taco no chão.

## *Full Swing*

**T**rajecto circular das mãos;

**O**bservar o voo da bolas;

**P**ostura atlética.